

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19

Physical activities of middle school students during COVID-19 pandemic

Kateřina Hřídlová

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19 vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 17.4.2021

.....

podpis

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou chtěla poděkovat především vedoucí mé bakalářské práce paní PaedDr. Janě Hájkové za velkou trpělivost, odborné vedení, cenné informace a rady, které mi pomohly při psaní této bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat ředitelům vybraných základních škol, kteří mi umožnili sběr dat, a všem respondentům za jejich ochotu při vyplňování dotazníku.

## **ABSTRAKT**

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého města a velkého města v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě. Teoretická část práce se zabývá problematikou pohybové aktivity, obdobím staršího školního věku a pandemií COVID-19 na území České republiky. Praktická část je tvořena popisem výzkumu a rozбором zjištěných výsledků. Ke zpracování práce byla použita metoda kvantitativního dotazování v podobě elektronického dotazníku, konkrétně anonymně registrovaného sociologického dotazníku COMPASS II. a dotazníku Junior 2 Sport a pohybová aktivita mládeže, které jsou přímo určené k monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě. Pro vyhodnocení výsledků z dotazníku byla použita statistická analýza získaných dat.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

pohybová aktivita, COVID-19, starší školní věk

## **ABSTRACT**

The aim of this bachelor's thesis is to find out how older school-age pupils from a small town and a large city engaged in physical activity during the COVID-19 pandemic. The theoretical part of the thesis deals with the issue of physical activity, the period of older school age and the COVID-19 pandemic in the Czech Republic. The practical part consists of a description of the research and an analysis of the results. The method of quantitative questioning in the form of an electronic questionnaire was used to process the work. Specifically, the anonymously registered sociological questionnaire COMPASS II. and the Junior 2 Sport and Physical Activity Questionnaire, which are directly designed to monitor youth participation in sport and physical activity. Descriptive statistics of the obtained data was used to evaluate the results from the questionnaire.

## **KEYWORDS**

physical activity, COVID-19, older school age

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Teoretická část .....</b>	<b>9</b>
2.1	Pohybová aktivita .....	9
2.1.1	Definice vybraných základních pojmů .....	11
2.1.2	Dělení pohybové aktivity .....	13
2.2	Starší školní věk.....	17
2.2.1	Zdravotní benefity a doporučení k pohybové aktivitě pro žáky staršího školního věku.....	20
2.2.2	Školní prostředí a pohybová aktivita .....	23
2.3	Pandemie COVID-19 .....	24
2.3.1	Definice koronaviru.....	24
2.3.2	Pohybová aktivita v době pandemie COVID-19.....	25
2.3.3	Školy v době pandemie COVID-19 .....	27
<b>3</b>	<b>Praktická část.....</b>	<b>28</b>
3.1	Cíle a postup práce, výzkumné otázky .....	28
3.2	Metodika práce .....	30
3.3	Výsledky .....	34
3.4	Diskuze .....	53
<b>4</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>58</b>
<b>5</b>	<b>Seznam použitých informačních zdrojů .....</b>	<b>61</b>
<b>6</b>	<b>Seznam grafů, tabulek a obrázků.....</b>	<b>65</b>
<b>7</b>	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>66</b>
<b>8</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>67</b>

# 1 Úvod

Ocitli jsme se v tzv. “koronavirové době”, kdy onemocnění COVID-19 zasáhlo životy lidí po celém světě. Pandemie COVID-19 s sebou přinesla spoustu vládních opatření, která mají za primární funkci nás chránit před šířením viru. Tato opatření však s sebou přináší i spoustu omezení, která zasahují do všech stránek našeho života. Pohybová aktivita není výjimkou. Přitom právě pravidelně prováděná pohybová aktivita je jeden z nejdůležitějších pilířů našeho zdraví.

Ačkoliv bakalářských a diplomových prací na téma pohybové aktivity existuje mnoho, žádná z prací se nezaměřuje na pohybovou aktivitu v kontextu pandemie COVID-19. Téma své bakalářské práce „Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy” jsem si vybrala také z důvodu, že jako studentka tělesné výchovy s kombinací výchovy ke zdraví jsem chtěla zjistit, zda se žáci staršího školního věku v této nelehké době věnovali pohybové aktivitě, nebo vedli spíše hypokinetický způsob života. Práci jsem cíleně zaměřila na žáky navštěvující 2. stupeň základní školy z důvodu, že právě pro tuto věkovou kategorii žáků je pohyb z hlediska vývoje zásadní pro správné fungování organismu a formování osobnosti.

Dále mě také zajímalo, jestli pořád platí vžité tvrzení, že pohybu se více věnují děti z malého města v porovnání s dětmi z velkého města. Proto se našeho výzkumného šetření zúčastnili žáci z hlavního města Prahy a malého města Stodu, které se nachází v Plzeňském kraji. Toto město má přibližně 3 600 obyvatel.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého a velkého města v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě.



## 2 Teoretická část

### 2.1 Pohybová aktivita

Pohyb je základní součástí člověka již od základů projevu jeho existence. Dříve sloužil především pro zajišťování základních životních potřeb člověka. Měnil postupem času svůj význam. Lidé ho začali využívat také ke sportovní či umělecké činnosti (Machová a Kubátová, 2015).

Pohyb a aktivita jsou součástí životního stylu každého člověka. Životní styl je ovlivňován několika vlivy, například výchovou a vzděláním, kulturou, ve které žijeme, sociálním prostředím, ale i naším věkem, pohlavím, charakterem nebo motivací (Rychtecký, 2017). Můžeme tedy říci, že každý jedinec ovlivňuje svůj životní styl do značné míry sám. To, jestli bude životní styl člověka zdravý nebo ne, závisí na našich volbách, které provádíme každý den. Mezi významné faktory, které utváří náš životní styl a ovlivňují zdraví každého z nás, vždy patřila a bude patřit pohybová aktivita.

Pohybovou aktivitu můžeme definovat jako „*Pojem zahrnující jakýkoliv pohyb, který může člověk v průběhu života realizovat*“ (Hrabinec a kol., 2017, s. 26).

Světová zdravotnická organizace WHO definuje pohybovou aktivitu jako „*jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň*“ (EU Physical Activity..., 2008, s. 3).

Autoři Dobrý a kol. souhlasí s vyšší kalorickou spotřebou a dodávají, že „*pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.)*“ (Mužík a Süß, 2009, s. 8).

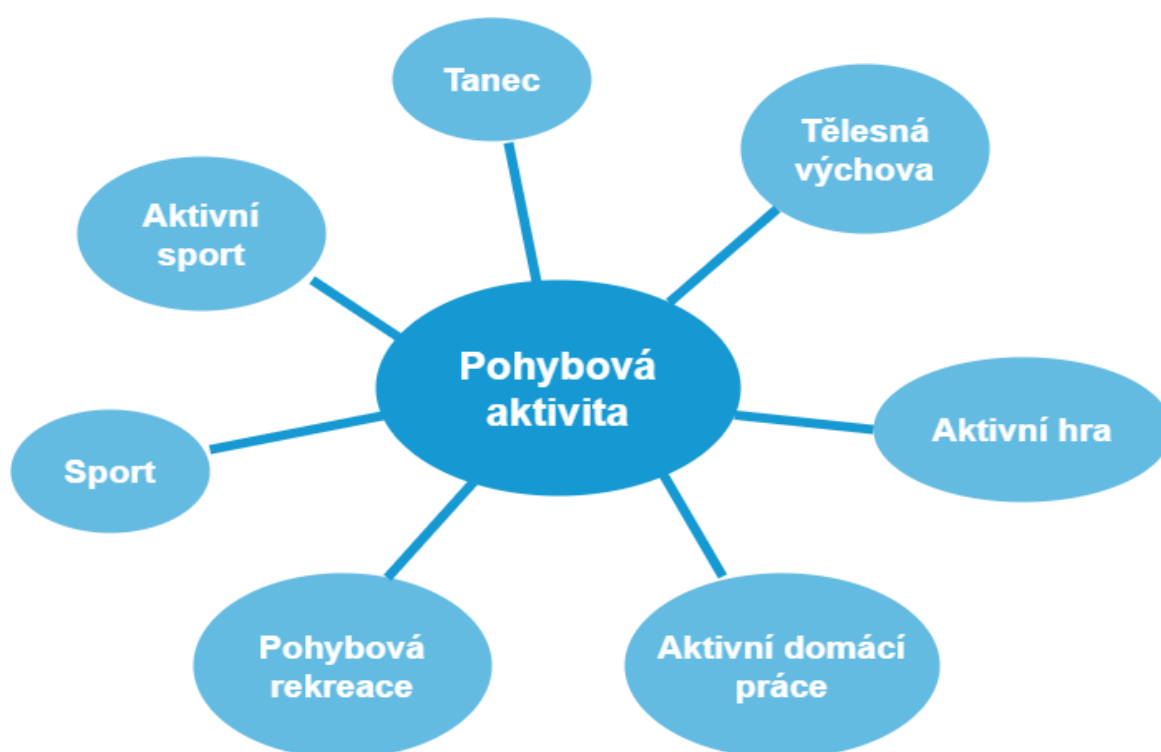
Korvas a Kysel (2013) dále dodávají, že příčiny a důvody, proč člověk pohybovou aktivitu provádí, mohou být různé. Pohybová aktivita má pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví člověka.

Z výše uvedených definic vyplývá, že s pohybovou aktivitou se setkáváme prakticky při všech každodenních činnostech. Pohybová aktivita v sobě nezahrnuje jen sport. Autoři Kučera a Dylevský (1999) dělí pohybovou aktivitu následovně:

- sport, který může mít různé formy – masový sport, výkonnostní sport, vrcholový sport,

- zaměstnání, které může zahrnovat dvě formy – převážně dynamické nebo převážně statické,
- povinná aktivita, která může mít formu – školní tělesné výchovy nebo služby v armádě,
- součást terapie – jako prevence nebo přímé terapeutické působení.

Je důležité si tedy uvědomit, že pojem pohybová aktivita v sobě zahrnuje rozmanité množství jakéhokoliv pohybu člověka. Mezi pohybové prostředky patří například chůze, běh, jízda na kole, plavání, bruslení, lyžování a další. Pohybová aktivita může být součástí domácích prací, volnočasových aktivit, transportu z místa na místo apod.



Obrázek 1: Vlastní – Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004  
Zdroj: (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21)

### **2.1.1 Definice vybraných základních pojmů**

Pohybová aktivita je spojována s řadou dalších pojmů, které na sebe v souvislosti navazují, nebo se často naopak zaměňují. Každý z pojmů má svůj vlastní význam. Je proto důležité následující pojmy rozlišit a vysvětlit.

#### **Sportovní pohybová aktivita**

Specifická pohybová aktivita typická především snahou dosáhnout individuálně maximálního výkonu ve vybrané sportovní disciplíně. Je vázána pravidly. Od pohybové aktivity se liší především tím, že jejím cílem není naplnění zdravého životního stylu, ale závodní činnost (Korvas a Kysel, 2013).

#### **Pohybová aktivnost**

Jedná se o komplexní záležitost každého člověka. Pohybová aktivnost zahrnuje všechny pohybové aktivity, které jedinec ve svém životě provozuje. Patří sem všechny pohybové aktivity (tělovýchovné, sportovní, běžného života a podobně), které jsou uskutečňovány v určité časové jednotce (den, týden, měsíc, rok). Pravidelná pohybová aktivnost výrazně podporuje zdraví každého člověka v jakémkoliv věku. Nedostatečná pohybová aktivnost v životě člověka se nazývá hypokineze (Korvas a Kysel, 2013).

#### **Hypokineze**

Známa také jako pohybová nedostatečnost nebo pohybová inaktivita. Hypokineze je nedostatek pohybu v životě člověka s negativním dopadem na zdraví a tělesnou zdatnost. Hypokinetický způsob života je jednou z příčin řady civilizačních nemocí, jako je obezita nebo diabetes mellitus, srdečních onemocnění, nemoci pohybového aparátu a další (Hrabinec a kol., 2017).

#### **Tělesná zdatnost**

*„Schopnost odolávat fyzickým nárokům pohybových činností obvykle všeobecného charakteru”* (Korvas a Kysel, 2013, s. 12). Zahrnuje výkonově orientovanou zdatnost a zdravotně orientovanou zdatnost.

#### **Výkonově orientovaná zdatnost**

Klade důraz především na výkon. Jedná se o schopnost člověka přizpůsobovat se nepříznivým podmínkám a překonávat fyzické překážky a zátěže (Hrabinec a kol., 2017).

### **Zdravotně orientovaná zdatnost**

Ovlivňuje zdravotní stav a působí preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinezi (Hrabinec a kol., 2017).

### **Aktivní způsob života**

*„Schopnost odolávat fyzickým nárokům pohybových činností obvykle všeobecného charakteru”* (Korvas a Kysel, 2013, s. 12).

### **Tělesná cvičení**

Jsou *„záměrnou motorickou činností, jejímž cílem je zdokonalování člověka jako celku – tedy nejen jeho pohybových předpokladů a anatomickou-fyziologických funkcí organismu, ale celé jeho osobnosti v jednotě tělesné, psychické, sociální a emocionální stránky”* (Hrabinec a kol., 2017, s. 27).

Tělesná cvičení jsou hlavním prostředkem a předmětem zájmu v tělesné výchově a sportu. Jejich základ tvoří pohybové dovednosti člověka (Hrabinec a kol., 2017).

### **Pohybové dovednosti**

Jedná se o motorickým učením získaný předpoklad k pohybové činnosti (Hrabinec a kol., 2017).

### **Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti znamenají vrozený předpoklad k pohybové činnosti (Hrabinec a kol., 2017).

### 2.1.2 Dělení pohybové aktivity

V předchozích kapitolách jsme definovali pojem pohybová aktivita a další vybrané pojmy. Tato kapitola se bude věnovat dělení pohybové aktivity. Je to úkol značně složitý, protože zatím co v definování pojmu se autoři z velké části shodují, u rozdělování to neplatí. Lze říci, že co autor, to jiné dělení.

Autoři Dobrý a kol. dělí pohybovou aktivitu na dva poddruhy:

1. Běžné denní pohybové aktivity, nestrukturované, habituální: jsou takové aktivity, které člověk vykonává běžně během dne, a jsou součástí jeho denního režimu. Můžeme mezi ně zařadit například domácí práce, cestu do zaměstnání, chůzi po schodech apod. Abychom se jí mohli věnovat, nepotřebujeme k tomu žádné speciální oblečení, prostor ani vybavení.
2. Pohybové aktivity dovednostního charakteru, strukturované: mají již svá specifika. Slouží k stanovenému účelu. Člověk potřebuje adekvátní prostor, vybavení, oblečení, aby mohl tyto aktivity vykonávat. Záměrně se plánují a pravidelně se opakují (Mužík a Süß, 2009).

Měkota a Cuberek (2007) rozlišují pohybovou aktivitu na:

- Globální pohybová aktivita: veškerý pohyb a pohybové aktivity vykonáváme za delší časové období. Příkladem může být jakákoliv pohybová činnost člověka během dnů, týdnů, měsíců a roků.
- Parciální pohybová aktivita: je konkrétní pohybová aktivita, která v některých situacích může být omezena pravidly. Trvá několik minut nebo hodin. Jedná se o pohybové akty, které mohou být homogenní (běh terénem) nebo heterogenní (basketball: běhy, dribling, hody...). Jejich společným rysem je, že jsou zaměřené na splnění jednoho cíle.

Parciální pohybové aktivity dále dělí na:

Běžné každodenní aktivity – aktivity vykonávané během dne, které slouží k uspokojování životních potřeb člověka.

Pracovní pohybové aktivity – fyzické aktivity prováděné v zaměstnání, které slouží k vytváření hmotných a kulturních statků.

Tělocvičná aktivita – veškerá tělesná cvičení, které slouží k fyzickému, psychickému i sociálnímu rozvoji člověka. Jsou součástí školní tělesné výchovy.

Sportovní aktivita – všechny pohybové akty a dílčí aktivity, které vykonáváme při sportu a sportovních hrách. Zaměřují se především na výkon a soutěžení.

Rekreační pohybová aktivita – je prostředkem aktivního odpočinku. Aktivity slouží především k regeneraci a relaxaci.

Cyklické lokomoční aktivity – jsou součástí všech již vyjmenovaných aktivit (každodenní, pracovní, tělocvičné, sportovní, rekreační). Slouží především k uchování zdatnosti a zdraví člověka. Patří sem chůze, běh, jízda na kole nebo plavání.

Hodaň (2002) dělí pohybové aktivity dle tří hledisek:

- Z hlediska řízení:

Organizované – aktivity, které jsou jedinci zprostředkované. Většinou je zajišťuje sportovní organizace (oddíl, klub..). Jsou prováděny pravidelně a pod odborným vedením. Mají stanovený přesný čas a místo, kde se provádějí.

Neorganizované – známé také jako volnočasové. Jsou aktivity, které jedinec provádí bez odborného vedení a o jejich náplni, průběhu a délce rozhoduje on sám.

- Z hlediska fyzického zatížení:

Závodní – zaměřené především na výkon. Jsou charakterizované pravidelností, systematičností a plánovaností.

Rekreační – nejsou zaměřeny na výkon, ale na regeneraci organismu. Slouží také ke zlepšení fyzické i duševní kondice.

- Z hlediska opakování aktivity:

Pravidelné – provozované alespoň jednou týdně po dobu čtyř týdnů.

Nepravidelné – provozované spontánně, a jak už z názvu vyplývá, nepravidelně.

Autoři Kučera a Dylevský (1999) dělí formy pohybových aktivit následovně:

- Spontánní pohybová aktivita (neorganizovaná): Vychází z původních potřeb a je vyjádřena v dětských hrách. U dospělého člověka je řízená rozumovou složkou.

Prostřednictvím této aktivity je možné vyjádřit pohybovou potřebu danou biologickými zákony. Obecně lze říci, že s přibývajícím věkem klesá, ale vždy by se měla ve formě dynamického pohybu objevit v každodenním životě člověka. Spontánní pohybové aktivity jsou vykonávány spontánně, bez organizačního vedení jiných osob a dohledem jakékoliv instituce.

- **Řízená pohybová aktivita:** Realizovaná pod odborným vedením. Je zajištěná institucemi nebo organizacemi. Tvoří základ pro tělovýchovný systém aktivit. Je významnou složkou v procesu výchovy.

Dále autoři Kučera a Dylevský (1999) rozlišují formy provádění pohybových aktivit na druhy tělesné výchovy a druhy sportu.

**Povinná školní tělesná výchova** – Jedna z nejrozšířenějších forem řízené pohybové aktivity. Je součástí povinné školní docházky ve všech typech a stupních škol. Cílem je rozvoj pohybových schopností, dovedností, návyků a poznatků.

**Zájmová školní tělesná výchova** – Forma řízené pohybové aktivity určená pro jedince jako doplněk další pohybové aktivity. Rozšiřuje školní tělesnou výchovu. Cílem je rozvoj zájmů a pohybových předpokladů žáků. Koná se prostřednictvím školských sportovních klubů nebo zájmových kroužků.

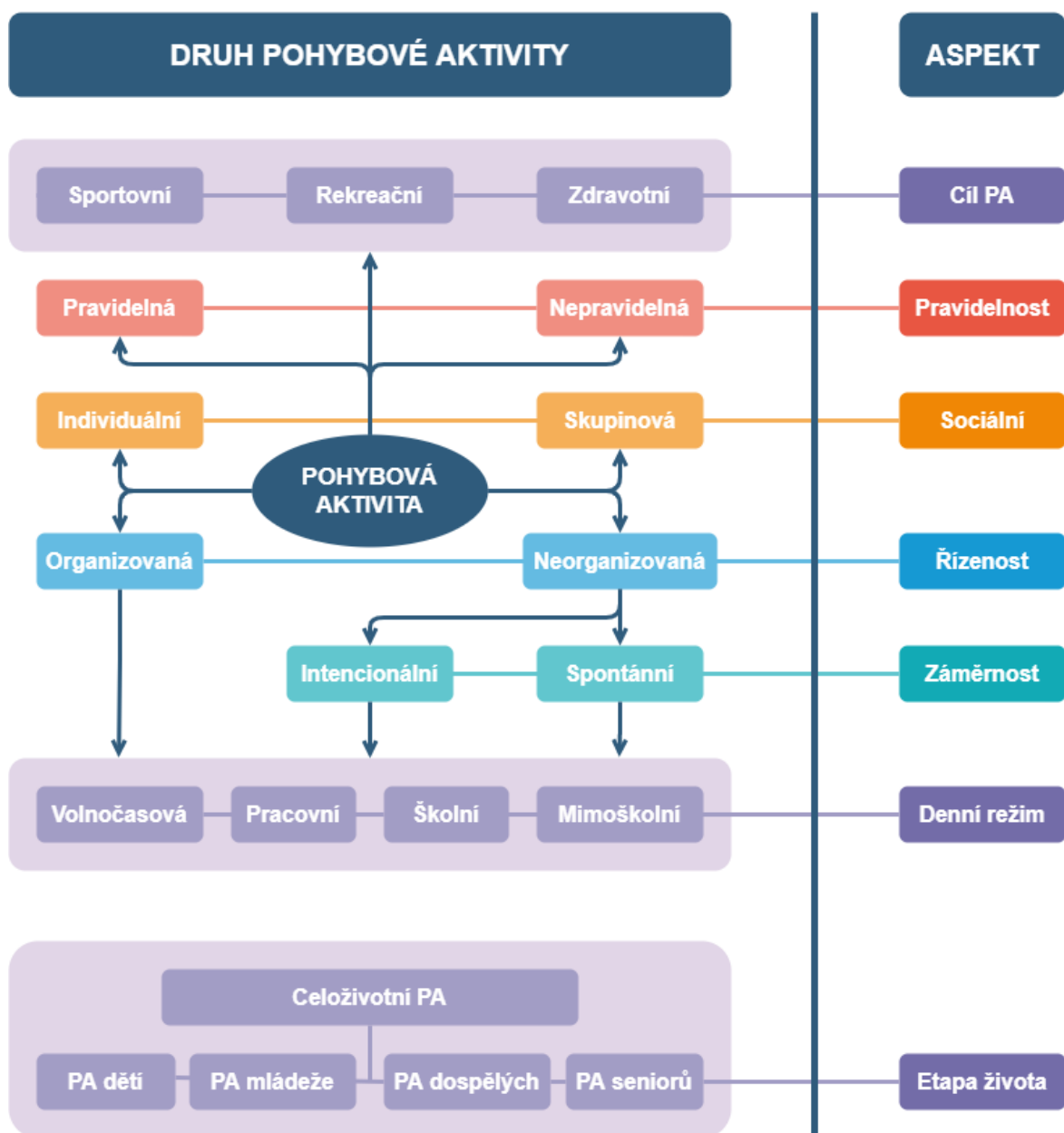
**Rekreační tělesná výchova** – Fyzicky méně namáhavé činnosti v odvětvích tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace a udržování kondice.

**Masový sport** – Hlavním cílem je zábava. Jedná se převážně o organizování cvičení, jako je například aerobic. Tato cvičení jsou formou zdraví prospěšné pohybové aktivity.

**Výkonnostní sport** – Cílem je zvyšování kondice a dosahování výkonů a vítězství nad soupeřem. Je vázán pravidly. V mnoha případech je přípravou na vrcholový sport.

**Vrcholový sport** – Cílem je dosahování maximálních výkonů a vítězství nad soupeřem. Radíme sem profesionální sportovce s nejvyšší sportovní výkonností, kteří podřizují způsob života požadavkům tréninkům.

Na závěr této podkapitoly jsme se rozhodli použít obrázek číslo 2, kde můžeme vidět dělení pohybové aktivity dle různých aspektů.



Obrázek 2: Vlastní – Třídění pohybové aktivity podle různých aspektů

Zdroj: (Sigmundová, 2005, s. 10)



## 2.2 Starší školní věk

Práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu žáků 2. stupně základní školy. Tedy období staršího školního věku. Toto období je známé také pod pojmem pubescence a zahrnuje se do období dospívání. Jelikož je to jeden z klíčových pojmů práce, následující kapitoly se budou věnovat přesné charakteristice tohoto období.

Pubescence je přibližně vymezena věkem od 11 do 15 let, což odpovídá 2. stupni základní školy. Toto věkové rozpětí je však pouze orientační, protože jeho nástup je značně individuální (Vágnerová, 2012). Autoři Langmeier a Krejčířová (2006) zahrnují pubescenci do období dospívání. A dodávají, že druhým obdobím dospívání je adolescence, která trvá od 15 do 22 let. Toto období však není pro naši práci důležité a dále se jím zabývat nebudeme.

Starší školní věk je období přeměny dítěte v dospělého člověka. Dítě v tomto období prochází značným tělesným, psychickým i sociálním vývojem. Toto období je možno rozdělit do dalších dvou fází, které se nazývají prepubescence a puberta (Perič, 2008).

Pro prepubescenci je charakteristické objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků. U dívek fyzický vývoj začíná dříve než u chlapců. Děvčata jsou přibližně o 1–2 roky v “násroku”. Dívkám tato fáze začíná přibližně ve věku od 11 do 13 let. Prepuberta končí nástupem menarche u dívek a první polucí u chlapců. Následuje puberta, při které dozrávají hlavní pohlavní orgány, a trvá do dosažení schopnosti rozmnožování. Obecně lze říci, že končí kolem 15. roku dítěte (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Nyní si řekneme o přechodech, které u žáků staršího školního věku probíhají v jejich tělesném, motorickém, sociálním a psychickém vývoji.

### **Tělesný vývoj**

Jak už jsme již zmínili, v tomto období přichází nástup činnosti pohlavních hormonů a buněk, které mají za následek výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami. Vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. K sekundárním pohlavním znakům patří především společný růst ochlupení v podpaží a pubické oblasti, tělesné ochlupení, vousy u chlapců, hrubší kůže a prohloubení hlasu spojený s růstem hrtanu (hlasová mutace), morfologické změny prsních bradavek u obou pohlaví a růst prsů, rozšíření pánve a boků u dívek. Ke konci tohoto období dochází k fyziologické pohlavní dospělosti tím, že se u dívek objeví první menstruace (menarche) a u chlapců první výron semene (poluce).

Neznamená to však ještě plnou reprodukční schopnost. Do této doby se děti označují jako pubescenti. (Machová, 2002) Podle Periče (2008, str. 26) je také „*možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybu dítěte*”. Dodává, že je důležité v tomto období dbát u žáků na správné držení těla, aby nedošlo ke svalovým dysbalancím nebo jiným poruchám hybného ústrojí (Perič, 2008).

### **Motorický vývoj**

Negativní vliv na motoriku mají disproporce v růstu. Dochází ke zrychlení tělesného růstu, nárůstu tělesné hmotnosti, prodlužují se končetiny. Projevuje se diskoordinace pohybů, zhoršení obratnosti, ale i přesnosti, plynulosti a ekonomičnosti pohybů. Negativní projevy v motorice tlumí pravidelně prováděná pohybová aktivita a školní tělesná výchova. Vrchol negace u dívek nastává kolem 13. roku, u chlapců o něco později (přibližně mezi 14.–15. rokem). Na konci tohoto období můžeme pozorovat typicky mužskou a ženskou motoriku. U chlapců převládá silový projev. U dívek se projevuje zaoblenost a plynulost pohybů (Hrabinec a kol., 2017).

V tomto období také dochází ke zvýšené unavitelnosti. Podle autorky Máchové (2002) můžeme období staršího školního věku označit za vrchol jemné motoriky. Jedinec si ustáluje pohyby při psaní a vytváří si vlastní charakteristický rukopis.

### **Sociální vývoj**

„*Je velmi ovlivňován začleněním do kolektivu třídy, mimoškolních organizací a zájmových činností. Negativně jej poznamenává nedostatek zájmů a nuda*” (Machová, 2016, s. 221). Typické pro toto období je rozdělení skupin na dívky a chlapce. Dítě se v tomto období také setkává s konkurencí, učí se dodržovat pravidla a formuje se jeho mravní osobnost (Machová, 2016).

Kučera a kol. (2011) souhlasí, že pro děti v období staršího školního věku jsou důležité kvalitní přátelské vztahy s vrstevníky stejného pohlaví a dodává, že pro pubescenty začínají být významné i vztahy s partnerem opačného pohlaví. V dětství a pubertě se objevují první pocity zamilovanosti, které jsou však často neopětované. Období dospívání můžeme označit za dobu prvních lásek. Mladistvý jedinec získává první zkušenosti s počátky partnerských vztahů.

V tomto vývojovém období přejímají děti postoje a názory od svých rodičů, vrstevníků, ale i učitelů. Vyrůstá činnost dobrých vzorů, ale zároveň je zde také nebezpečí přijímání

nebezpečných vzorů se špatnými návyky (záškoláctví, kouření, alkohol, drogy apod.). Je tedy nejen důležité být sám pro dítě dobrým vzorem a předávat mu do jeho života vzorce dobrého chování, ale také vědět, s kým tráví svůj volný čas. *„Každý, kdo se s dítětem stýká, kdo s ním v nějaké činnosti sdílí svůj čas, ten je mu v této „škole života“ učitelem, i když si to třeba sám neuvědomuje. Je mu sám o sobě, svou osobností vzorem. A proto je důležité, aby všechny tyto vzory byly pro dítě vskutku hodné přijetí a napodobení”* (Matějček a Pokorná, 1998, s. 198).

### **Psychický vývoj**

Další změny nastávají v psychickém vývoji. Dítě často mění své nálady, může být impulsivní nebo přecitlivělé. Vzniká sebehodnocení, ale také hodnotí své vztahy k ostatním. Jedinec již dokáže udržet svou pozornost po delší dobu a například se tak učí rychleji novým sportovním činnostem. Uvědomuje si, co je pro něj důležité, a jakým zájmům se chce v budoucnosti věnovat. Silné uspokojení v tomto období může přinášet i sport, protože se formuje jeho vztah k této činnosti (Perič, 2008).

Jedinec v období pubescence již začíná vnímat na úrovni dospělého člověka.

*„Pubescent mívá potíže s přijetím sebe sama, jeho tělesná i psychická stránka prodělávají významné změny. Ve svém sebehodnocení se pubescent více spoléhá sám na sebe, zatímco dříve si o sobě vytvářel představu na základě názorů druhých lidí. Začíná se mnohem více ptát sama sebe, kým vlastně je, a bývá k sobě velmi kritický. Protože již umí přemýšlet abstraktně, představuje si rovněž, kým by se chtěl stát, přičemž často utíká k nereálným fantasiím”* (Ptáček a Kuželová, 2013, s. 46).

### **2.2.1 Zdravotní benefity a doporučení k pohybové aktivitě pro žáky staršího školního věku**

Ocitli jsme se v době, kdy pandemie COVID-19 sebou přinesla mnoho vládních opatření, které mají za funkci nás chránit před šířením viru (více se o těchto opatřeních budeme bavit v kapitole číslo 3). Opatření s sebou přinesla omezení, které zasahují do všech stránek našeho života. Pohybová aktivita není výjimkou. Mnoho těchto opatření bohužel může vést i k poklesu pohybové aktivity, a to především u dětí. Žáci mají zrušenou školní docházku a učí se distanční formou výuky. Tato podkapitola je pro naši práci důležitá především z důvodu, abychom objasnili, proč je (nejen) v této době důležité zůstat aktivní. Zaměříme se na zdravotní benefity, která nám pravidelně prováděná pohybová aktivita může přinést, a v závěru si také řekneme doporučení k pohybové aktivitě, která jsou určena pro žáky 2. stupně základní školy.

Mnoho autorů: Marcus a Forsyth (2010), Machová a Kubátová (2015), Středa a kol. (2010), Korvas a Kysel (2013) ve svých publikacích uvádí zdravotní benefity, které pravidelně realizovaná pohybová aktivita každému jedinci přináší. Řadí mezi ně především: snížení rizika vzniku neinfekčních tzv. civilizačních chorob jako je mrtvice, rakovina tlustého střeva, rakovina prsu, diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak nebo infarkt. Dále uvádí, že pohybová aktivnost pozitivně ovlivňuje naše duševní zdraví. Pomáhá snížit úroveň depresí, úzkosti, a tím lépe zvládat stresové situace. Je také součástí duševní hygieny, která v současné době pandemie je pro člověka, který se ocitne a musí zvládat náročné podmínky karantény zásadní.

Dále dodávají, že díky aktivnímu způsobu života můžeme lépe kontrolovat svou hmotnost a předcházet vzniku obezity. Provádění pohybové aktivity je také důležité pro správné fungování kloubů, udržení svalů a kvality kostí. Preventivně působí proti vadnému držení těla nebo svalové nerovnováze. Důležité pro naši práci je také zmínit, že pohyb má vliv na vyšší odolnost imunitního systému. Snižuje se tak pravděpodobnost onemocnění infekční chorobou, jako je například nachlazení a chřipka, ale v současné době i COVID-19. Lékařská komise ČOV zdůrazňuje důležitost pohybové aktivity jako součást prevence proti onemocnění COVID-19. „*Vlivem posílení tvorby hlenu v dýchacích cestách při sportování lze také zásadním způsobem posílit vstupní bariéru viru, a tím snížit jeho množství, které se případně dostane do organismu.*” (Výzva Lékařské komise ČOV, 2020).

Aby se však zdravotní benefity projevily, je potřeba nejen pravidelně provozovat pohybovou aktivitu, ale také ji realizovat v doporučeném množství. Jelikož se naše práce zabývá

pohybovou aktivitou žáků staršího školního věku, naše doporučení budou určena pro jejich věkovou kategorii.

Pohybová aktivita podporující zdraví se posuzuje z různých hledisek. Patří k nim intenzita, doba trvání, frekvence a charakter pohybové činnosti. Důležité je si také uvědomit fakt, že jiné parametry budou obsahovat doporučení, pokud naším cílem bude rozvíjení výkonnosti v určitém sportu a jiné, pokud nám půjde o podporu zdraví člověka (Korvas a Kysel, 2013).

Doporučení k fyzické aktivitě, která jsou určena i pro žáky 2. stupně základní školy, nám pomůže formulovat světová zdravotnická organizace WHO, která říká, že:

*„1) Děti a mladí lidé ve věku 5–17 let by měli denně provozovat alespoň 60 minut intenzivní fyzickou aktivitu.*

*2) Fyzická aktivita v množství větším než 60 minut denně zajistí další přínosy pro zdraví.*

*3) Většina denní fyzické aktivity by měla být aerobní. Měly by být začleněny intenzivní aktivity, včetně těch, které posilují svaly a kosti, alespoň třikrát týdně.“ (Global Recommendations..., 2010, s. 7).*

Maček a kol. (2011) souhlasí, že děti ve školním věku by měly ke svému harmonickému vývoji provozovat 60 minut pohybové aktivity denně. Dodávají, že nedostatek a nízká intenzita pohybové aktivity mohou ohrozit nejen vývoj a zdravotní stav dítěte, ale i jeho výkonnost v dospělosti.

Vyšší nároky má Frömel (1999), který uvádí, že děti by měly provozovat pohybové aktivity každý den se střední intenzitou zátěže v délce 90 minut u chlapců a 75 minut u dívek.

Naopak Bunc (1995) uvádí minimální dobu, kterou by děti měly věnovat pohybové aktivitě a to 30 minut. Za optimální považuje 45–60 minut podle intenzity zatížení (z publikace Korvas a Kysel 2013).

Machová a Kubatová (2015) uvádí, že realizované pohybové aktivity by měly být především vytrvalostního charakteru, protože je uvádí za nejdůležitější pro zdraví člověka. Aerobní aktivity mají pozitivní vliv na výkonnost srdce, krevní oběh, plíce a svaly. Mezi vhodné pohybové aktivity řadí tedy především běh, cyklistiku, plavání, chůzi do schodů a kopců nebo aerobic.

Důležité je si také uvědomit, že nadměrné provozování pohybové aktivity může naopak organismu uškodit. Hrabinec a kol. (2017, s. 37) upozorňují že „sport a pohybová aktivita

*mohou mít na vývoj jednotlivce také negativní důsledky na jeho tělesnou i psychickou a sociální stránku. Dochází k tomu tehdy, pokud jsou žáci jednostranně přetěžováni, pokud je vytvářeno příliš konkurenční prostředí a přeceňuje se pouze výkon a úspěch. A však dobře vedená tělesná výchova a pohybová a sportovní aktivita má zcela výjimečné postavení v růstu a vývoji a není možné ji opomíjet.”*

### 2.2.2 Školní prostředí a pohybová aktivita

Tato podkapitola se bude věnovat pohybové aktivitě ve školním prostředí, které je u nás významné především tím, že zde existuje zákonná povinnost žáků dodržovat povinnou školní docházku.

Součástí povinné školní docházky je i předmět tělesná výchova, která je určena pro všechny žáky ve všech ročnících 1. a 2. stupně základní školy. Školní tělesnou výchovu tak můžeme označit za jednu z nejrozšířenějších forem pohybové aktivity dětí do 15 let. Základní organizační formou tělesné výchovy je tzv. vyučovací jednotka, která má standardně 45 minut. (Vilímová, 2009).

Školní tělesná výchova si klade za cíl rozvoj tělesného, psychického a sociálního zdraví žáka prostřednictvím rozmanitých pohybových aktivit, rozvoj pohybových schopností a dovedností, zvládnutí komunikace v kolektivu a utváření pozitivního vztahu k pohybu tak, aby si dítě pohybové aktivity oblíbilo a chtělo je pravidelně a dlouhodobě provádět i v jeho budoucím životě dospělého (Sigmund a Sigmundová, 2011).

Pohyb v období staršího školního věku je pro žáky zásadní. S nástupem puberty a změnou postavy a dalších vývojových změn, které jsme si již popsali v kapitole číslo 2 se vztah k pohybu často mění. Pohybová aktivita v tomto období může u žáků staršího školního věku sloužit i jako prevence asociálního chování a s tím spojené zkoušení patologických látek jako je alkohol, cigarety a další omamné látky (Hrabinec a kol. 2017).

Učitelé by pro žáky měli být vzorem a jejich chováním podporovat zdraví všech žáků. Zdravé návyky se podle Machové a Kubátové (2015, s. 56) „*Nejsnáze formují spontánně, přímou zkušeností dětí, tj. tím, že kolem sebe vidí příklady zdravého chování. Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb by měl být přenesen doslova do veškeré výuky i do celého chodu školy.*”

## **2.3 Pandemie COVID-19**

Následující kapitola se bude věnovat pandemii COVID-19. Pojem COVID-19 si definujeme a následně si shrneme vládní opatření, která zasáhla pohybové aktivity v oblasti sportu a uzavření škol, které mělo vliv na naši cílovou skupinu.

Pandemie COVID-19 je označení pro infekční onemocnění způsobeno novým typem koronaviru s odborným označením SARS-CoV-2. Počátek epidemie COVID-19 je datován ke dnu 31. prosince 2019, kdy byly první případy hlášeny v čínském městě Wu-Chan v provincii Chu-Pej. Nákaza se masově rozšířila po celém světě na všechny obydlené kontinenty. Dne 11. března 2020 Světová zdravotnická organizace WHO označila šíření koronaviru za pandemii (hromadný výskyt infekčního onemocnění velkého rozsahu zasahující více kontinentů).

V České republice byly první tři případy potvrzeny 1. března 2020.

K dnešnímu dni 12. března 2021 bylo celkem v České republice testováno 5 793 244 osob, nakaženo bylo 1 392 108 osob, aktivně nemocných bylo 164 154 osob, hospitalizovaných bylo 8 742 osob, zotavilo se 1 204 871 osob, zemřelo 23 083 osob. Ke stejnému dni bylo plně naočkováno 296 424 osob a částečně naočkováno 456 260 osob.

(Epidemie koronaviru, 2021; Aktuálně o koronaviru, 2021)

### **2.3.1 Definice koronaviru**

Pojem koronavirus se používá pro jakýkoliv virus patřící do čtyř čeledí virů z podčeledi Coronaviridae (Alphacoronavirus, Betacoronavirus, Gammacoronavirus a Deltacoronavirus). Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů.

Typ koronaviru SARS-CoV-2 (původně označený jako 2019-nCoV) je RNA koronavirus způsobující onemocnění COVID-19. Jedná se o vysoce infekční onemocnění, které se projevuje zejména horečkami, respiračními potížemi, bolestí svalů a únavou. Dále také může způsobit smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom SARS či infekci MERS.

(Epidemie koronaviru, 2021; Aktuálně o koronaviru, 2021)



### 2.3.2 Pohybová aktivita v době pandemie COVID-19

Nouzový stav a mimořádná vládní opatření s nimi spojená zasáhly životy lidí po celém světě. V naší práci se budeme zabývat pouze vládními opatřeními, které probíhaly na území České republiky.

V České republice nouzový stav vyhláší vláda nebo předseda vlády na základě ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky.

*„Vláda může vyhlásit nouzový stav v případě živelných pohrom, ekologických nebo průmyslových havárií, nehod nebo jiného nebezpečí, které ve značném rozsahu ohrožují životy, zdraví nebo majetkové hodnoty anebo vnitřní pořádek a bezpečnost.*

*Současně s vyhlášením nouzového stavu musí vláda vymezit, která práva stanovená ve zvláštním zákoně a v jakém rozsahu se v souladu s Listinou základních práv a svobod omezují a které povinnosti a v jakém rozsahu se ukládají.*

*Nouzový stav se může vyhlásit nejdéle na dobu 30 dnů. Uvedená doba se může prodloužit jen po předchozím souhlasu Poslanecké sněmovny. Nouzový stav končí uplynutím doby, na kterou byl vyhlášen, pokud vláda nebo Poslanecká sněmovna nerozhodnou o jeho zrušení před uplynutím této doby.“ (Ústavní zákon č. 110/1998 Sb.)*

Naše práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků 2. stupně základní školy, proto jsme se rozhodli zaměřit a shrnout vládní opatření týkající se omezení v oblasti sportu za 1 rok. Tedy od března 2020 do března 2021.

12. března 2020 od 14:00 byl vyhlášen nouzový stav na území celé České republiky. V březnu 2020 tedy došlo k prvním vládním opatřením a zákazům s nimi spojenými. V březnu 2020 byly zakázány sportovní, taneční, ale i další podobné akce a jiná shromáždění s účastí vyšší než 30 osob. Zavřít musely všechny posilovny, solária, bazény, sauny, wellness, přírodní a umělá koupaliště. Byl zákaz veškerých sportovních akcí a všech organizovaných i neorganizovaných sportovních aktivit, s výjimkou individuálního pohybu v přírodě a parcích. V dubnu 2020 vláda dovolila individuálně sportovat venku. Mohla se opět začít využívat venkovní sportoviště, parky a další veřejná prostranství k individuálnímu sportování. Lidé se tak mohli znovu začít věnovat například tenisu, nohejbalu, bruslení nebo vodním sportům, avšak při omezeném počtu dvou osob (s výjimkou členů domácnosti). Od 20. dubna 2020 se mohli profesionální sportovci vrátit ke svému tréninku, avšak v omezené míře a za dodržení přísných hygienických opatření. V květnu 2020 v případě organizovaného sportu platil shodný režim. Shromažďovat se mohlo až 100 lidí, přičemž

25. května 2020 se limit v počtu osob zvýšil na 300. V květnu 2020 také mohly být pořádány sportovní akce. Jak veřejné, tak soukromé. Opět však platilo dodržování přísných hygienických podmínek. Prostory nesměly být využívány jako společné šatny nebo sprchy. Naopak musela být k dispozici nádoba s dezinfekčním prostředkem na dezinfekci rukou. V červnu 2020 vláda schválila projekt „COVID-SPORT“, který slouží k pomoci podnikatelům v oblasti sportu, kteří museli omezit podnikání v souvislosti s koronavirem. V měsících červen, červenec, srpen a září 2020 zůstala prakticky všechna opatření nezměněna a lidé tak mohli provozovat amatérský i profesionální sport. To se však v říjnu 2020 změnilo, kdy se musela opět zavřít veškerá vnitřní sportoviště. Venkovní sportování bylo dovoleno v počtu maximálně 20 osob. Dne 12. října 2020 však přišla další změna a došlo ke zrušení veškeré profesionální i amatérské sportovní aktivity. Profesionální sport se obnovil dne 23. listopadu 2020. Sportovci mohli začít trénovat a účastnit se soutěží, utkání a však bez přítomnosti diváků. Od 3. prosince 2020 se mohla znovu otevřít vnitřní sportoviště a amatérský sport proto opět mohl fungovat, nicméně ne na dlouho. Od 18. prosince 2020 musela opět vnitřní sportoviště zavřít a amatérský sport nemůže být až do dnešního dne 12. března 2021 prováděn. V měsících leden, únor a březen 2021 zůstávají prakticky všechna opatření stejná.

Ke dni 12. března 2021 tedy platí, že: Profesionální sportovci mohou vykonávat svou činnost ve vnitřních i venkovních sportovištích. Mohou se účastnit sportovních soutěží organizovaných národními sportovními svazy nebo akcí povolenými Ministerstvem zdravotnictví. Nově je stanovena povinnost písemného prokázání důvodnosti výkonu sportovní činnosti (potvrzení zaměstnavatele, smlouva apod.) Samotné konání sportovních soutěží a sportovních utkání podléhá povolení ze strany Ministerstva zdravotnictví, které stanovuje hygienicko-epidemiologické podmínky pro jejich konání. Organizovaný amatérský sport je zakázán, stejně jako využívání všech vnitřních sportovišť pro amatérské sportování. Bazény jsou pro veškerý sport zcela uzavřeny. Od března 2021 nově také platí, že lidé mohou nadále sportovat v přírodě, parcích nebo na venkovních sportovištích, ale pouze individuálně nebo ve společnosti členů domácnosti a pouze na území obce svého trvalého bydliště.

(Epidemie koronaviru, 2021; Aktuálně o koronaviru, 2021)

### 2.3.3 Školy v době pandemie COVID-19

Nyní si shrneme mimořádná vládní opatření týkající se omezení provozu škol, které ovlivnilo naši cílovou skupinu, tedy žáky staršího školního věku.

Všechny školy od základní až po vysoké musely dne 10. března 2020 přejít na distanční formu výuky, protože vládní opatření zakázalo fyzickou účast žáků při výuce. Vládní nařízení zůstalo prakticky nezměněné až do 20. dubna 2020. Poté nastalo postupné rozvolňování opatření, a účast na výuce zůstala až do konce školního roku 2020 dobrovolná.

V srpnu 2020 ministr školství, mládeže a tělovýchovy ČR Ing. Robert Plaga, Ph.D. potvrdil, že školy v září 2020 otevřou v plném rozsahu. Žáci základních a středních škol tak v září 2020 usedli do lavic. Dne 14. října 2020 vláda opětovně zakázala osobní účast na výuce na vysokých, střední a základních školách. Dne 19. listopadu 2020 vláda oznámila, že žáci závěrečných ročníků středních škol se vrátí do škol 25. listopadu 2020 a 30. listopadu 2020 se budou moci vrátit žáci 2. stupně základních škol. Na dny 21. a 22. prosince 2020 byly pro školy vyhlášeny „Dny proti Covidu“, které vedly k prodloužení volna související s vánočními svátky pro žáky. Od ledna 2021 až do dnešního dne 12. března 2021 je vládním opatřením zakázána osobní účast na výuce a všichni žáci se tak vzdělávají distanční formou výuky doma.

(Epidemie koronaviru, 2021; Aktuálně o koronaviru, 2021).

*„Dětství je v současné době charakterizováno obrovskou institucionalizací, jejímž výsledkem je pasivnější („sedavější“) způsob života, a proto by školy měly poskytovat dětem a adolescentům více možností pro pohybovou aktivitu tak, aby ji přijali jako základní potřebu a lidské právo“* (Korvas a Kysel, 2013, s. 107). Toto tvrzení autoři uvedli ve své publikaci ještě v době, kdy pandemie COVID-19 nezasáhla celý svět. Děti mohly fyzicky docházet do školy a provozovat školní tělesnou výchovu společně s dalšími pohybovými aktivitami. Jaké následky současná vládní opatření a omezení s nimi spojená v oblasti školství a pohybové aktivity budou mít na všechny žáky, ukáže čas.

### **3 Praktická část**

#### **3.1 Cíle a postup práce, výzkumné otázky**

##### **Cíl práce**

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého a velkého města v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě.

##### **Dílčí cíle**

1. Porovnání dat vypovídající o pohybové aktivitě žáků z malého a velkého města.
2. Porovnání našich výsledků s výsledky projektu COMPASS z předchozích let.

##### **Postup práce**

1. Nastudování a zmapování odborné literatury, která se vztahuje k tématu.
2. Vytvoření teoretické části.
3. Výběr základních škol z velkého a malého města.
4. Oslovit a požádat ředitele základních škol, zda nám umožní na jejich škole provést dotazníkové šetření.
5. Výběr vhodného dotazníku pro naši cílovou skupinu.
6. Anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II. a dotazník JUNIOR 2 Sport a pohybová aktivita mládeže přepsat do formy elektronického dotazníku.
7. Rozeslat elektronický dotazník a provést dotazníkové šetření.
8. Všechny získané výsledky zpracovat a vyhodnotit pomocí grafů a tabulek.
9. Z výsledků vyhodnotit a stanovit závěr práce.

### **Výzkumné otázky**

1. Na jakém místě bude sport v rámci struktury volnočasových aktivit u žáků z malého a velkého města?
2. Provozovali žáci z vybraných základních škol v posledním roce lokomoční pohybovou aktivitu?
3. Kolik procent žáků se věnovalo sportu či jiným pohybovým aktivitám v době pandemie COVID-19?
4. V jakém druhu prostředí žáci z vybraných základních škol provozovali sport či jinou pohybovou aktivitu?
5. Byli žáci v posledním měsíci členy sportovního klubu, oddílu a účastnili se tréninků?
6. Zúčastnili se žáci v posledních 12 měsících organizované soutěže ve svém sportu?

## **3.2 Metodika práce**

### **Použitá metoda**

Ke splnění výzkumné části jsme se rozhodli použít metodu dotazníkového šetření.

### **Metoda dotazníku**

Jedná se o kvantitativní metodu, která je jedna z nejčastěji užívaných metod výzkumu. Mezi hlavní přednosti dotazníku patří především relativně rychlý sběr dat a rychlá analýza dat, která je užitečná především při zkoumání u velkých skupin respondentů. Za respondenty jsou označovány osoby, které se dotazníkového šetření zúčastnily (Chráska, 2016).

Online dotazníky mají mnohem nižší výpovědní hodnotu, jelikož žák například nemusí některou z otázek správně pochopit, nebo dotazník může vyplnit téměř kdokoli z jeho rodiny nebo kamarádů. Mezi další nevýhodu také patří nižší návratnost dotazníků (Somr, 2006).

Limit v dotazníkovém šetření vnímáme především v tom, že nemusí vždy zjišťovat, jací respondenti skutečně jsou. Respondenti mohou v dotazníku odpovídat tak, jak oni sami sebe vnímají nebo chtějí, aby byli okolím vnímáni. Velmi malou výpovědní hodnotu mají dotazníky, které jsou neodborně sestavené nebo nevhodně použité. Otázky v dotazníku musí být přiměřené k věku a vzdělání respondentů. Z těchto důvodů jsme se rozhodli vybrat a použít anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II. a dotazník Junior 2 Sport a pohybová aktivita mládeže, které jsou přímo určené k monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě a jsou určeny pro respondenty ve věku od 10 do 19 let.

### **Výzkumný vzorek**

Vzhledem k zaměření naší práce jsme jako výzkumný vzorek pro dotazníkové šetření zvolili žáky navštěvující 2. stupeň základní školy od 6. až po 9. třídu. Věk žáků se tedy pohyboval v rozmezí od 11 do 15 let, což odpovídá období staršího školního věku.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 190 žáků, z toho 103 žáků z velkého města a 87 žáků z malého města. Za velké město jsme zvolili hlavní město České republiky, Prahu. Dotazníkového šetření se zúčastnili konkrétně žáci navštěvující základní školu Prahy 13, Janského 2189. Z malého města jsme zvolili základní školu a mateřskou školu Stod, která se nachází v malém městě Stod v Plzeňském kraji a má přibližně 3 600 obyvatel.

Z celkového počtu žáků se dotazníku zúčastnilo 82 dívek a 108 chlapců. Podařilo se nám tedy získat poměrně vyvážený vzorek odpovědí.

V lednu 2021 jsme oslovili ředitele již zmíněných základních škol a požádali je, zda nám umožní na svých školách provést dotazníková šetření. Povolení jsme dostali a potvrzení naleznete v příloze číslo 1 a 2.

Tabulka 1: Složení výzkumného vzorku – počty jednotlivých žáků

Složení výzkumného vzorku (počty jednotlivých žáků)				
		ZŠ a MŠ Stod	ZŠ Praha 13, Janského 2189	Celkem
Podle tříd	6. třída	32	38	70
	7. třída	16	29	45
	8. třída	17	14	31
	9. třída	22	22	44
	<b>Celkem</b>	<b>87</b>	<b>103</b>	<b>190</b>
Podle pohlaví	Dívky	42	40	82
	Chlapci	45	63	108
	<b>Celkem</b>	<b>87</b>	<b>103</b>	<b>190</b>

Zdroj: Vlastní

### Sběr dat – realizace šetření

Náš výzkum probíhal v březnu 2021. Vzhledem k tehdejší koronavirové situaci a vládnímu opatření, které všem žákům na území České republiky zakázalo fyzickou účast ve vyučování, jsme museli dotazníky COMPASS II a JUNIOR 2 přepsat do formy elektronického dotazníku. Za běžných okolností bychom školy navštívili a zadávali dotazníky osobně. Skutečnost, že dotazník byl odesílán elektronicky, považujeme za limit naší práce. Prázdný dotazník je uveden v příloze číslo 4.

## Projekt COMPASS

*„Projekt COMPASS (Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports: Koordinované monitorování účasti ve sportu) byl iniciován v roce 1995 Velkou Británií a Itálií za účelem zlepšení kvality a srovnatelnosti statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích. Realizace projektu byla podporována Řídicím výborem pro rozvoj sportu Rady Evropy, (CDDS; PACE) i Evropskou komisí DG-X (Generální direktoriát „Kultura a výchova“), která zaštituje i otázky sportu. Projekt byl formulován jako otevřený pro země EU i přidružené země. Pozornost projektu COMPASS věnuje i vedení Skupiny pro Kulturní statistiku Evropské unie.“ (Rychtecký, 2017, s. 18)*

Základní metodou projektu COMPASS je anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II a dotazník JUNIOR 2 Sport a pohybová aktivita mládeže, které dávají plné možnosti pro zpracování přehledů o účasti mládeže ve sportu a v pohybových aktivitách. Součástí projektu je také měření somatických dat a testování motorických činností pomocí testovací baterie UNIFITTEST, kterému se ale v naší práci věnovat nebudeme. (Rychtecký, 2017)

Oba dotazníky COMPASS II a JUNIOR 2 se vhodně doplňují svými logicky provázanými obsahy a poskytují nám následující informace:

- struktura životního stylu mládeže,
- vymezení role pohybových aktivit ve struktuře životního stylu,
- frekvence lokomoční pohybové aktivity,
- frekvence účasti ve sportu, druhů sportu,
- prostředí pro realizaci provádění sportů a pohybových aktivit,
- vlastnictví sportovních zařízení, kde je sportovní a pohybová aktivita prováděna,
- organizovanost ve sportovních klubech, oddílech,
- účast ve sportovních soutěžích.

(Rychtecký, 2017, s. 29)



## **Analýza dat**

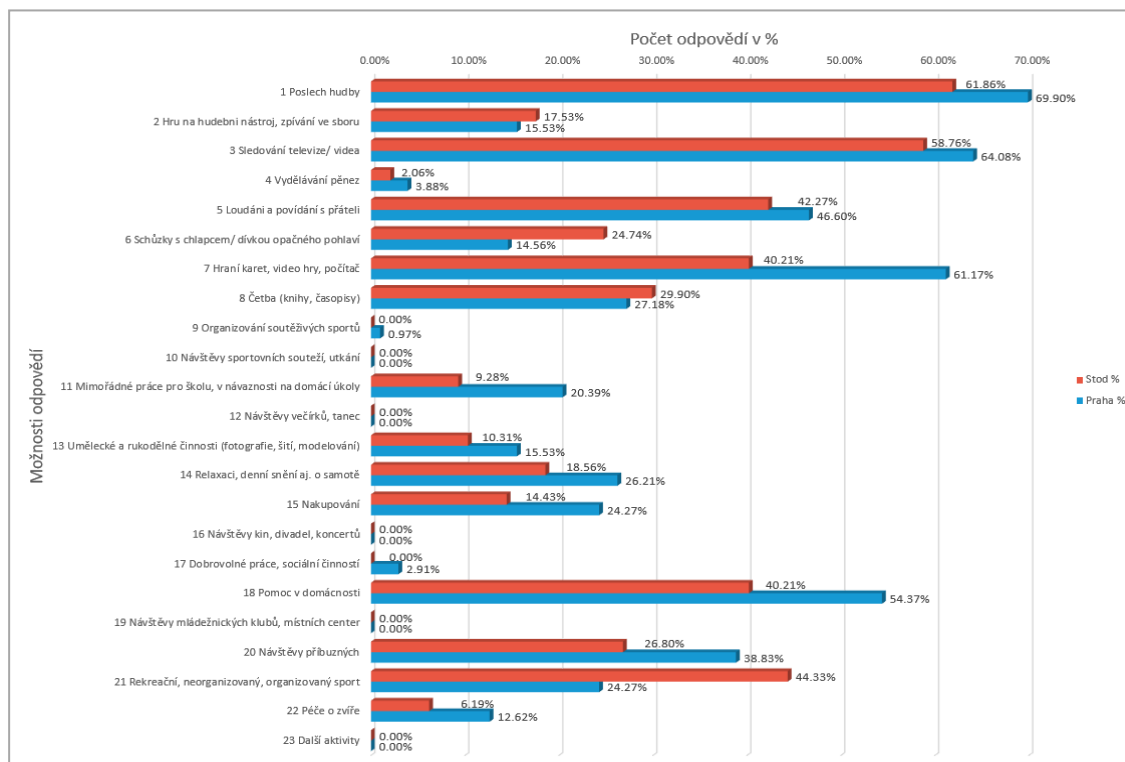
V projektu COMPASS, aby bylo odpovědi z dotazníků možné co nejrychleji vyhodnotit, jsou dotazníky COMPASS II. a JUNIOR 2 sestaveny tak, aby odpovědi všech respondentů bylo možné snímat pomocí skeneru do předepsaných spread-sheets databází s následným exportem pro statistické programy. (Rychtecký, 2017) Uvedené databáze ani statistické programy jsme neměli k dispozici. Vzhledem k výše popsané situaci, kdy jsme dotazník nemohli zadávat žákům osobně, jsme ke sběru dat a vytvoření elektronického dotazníku použili webové stránky survio.com, kam se nám uložily i výsledky. K analýze jsme tyto výsledky přepsali do tabulek v aplikaci Microsoft Excel. Následně jsme vytvořili výsledné grafy.

### 3.3 Výsledky

V této kapitole jsou pomocí grafů znázorněny naše výsledky dotazníkového šetření.

#### Vyhodnocení dotazníku

##### Nejčastěji prováděné volnočasové aktivity



Graf 1: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity

Zdroj: Vlastní

Graf číslo 1 zobrazuje spektrum volnočasových aktivit žáků z malého a velkého města, které pravidelně provozují. Žáci měli na výběr z 23 možností.

Z hlediska záměru naší práce jsme se rozhodli zaměřit na aktivitu číslo 21 – **rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport**. U žáků ze Stodu je sport z hlediska pořadí na třetím místě a věnuje se mu celkem 44,33 % žáků. U žáků z Prahy je sport až na devátém místě a pravidelně se mu věnuje celkem 24,17 % žáků.

Graf zobrazuje, že u žáků bez ohledu na to, z kterého města pochází, je nejčastěji pravidelně prováděná aktivita číslo 1 – **poslech hudby**. Tuto aktivitu provádí celkem 69,90 % žáků z Prahy a 61,86 % žáků ze Stodu.

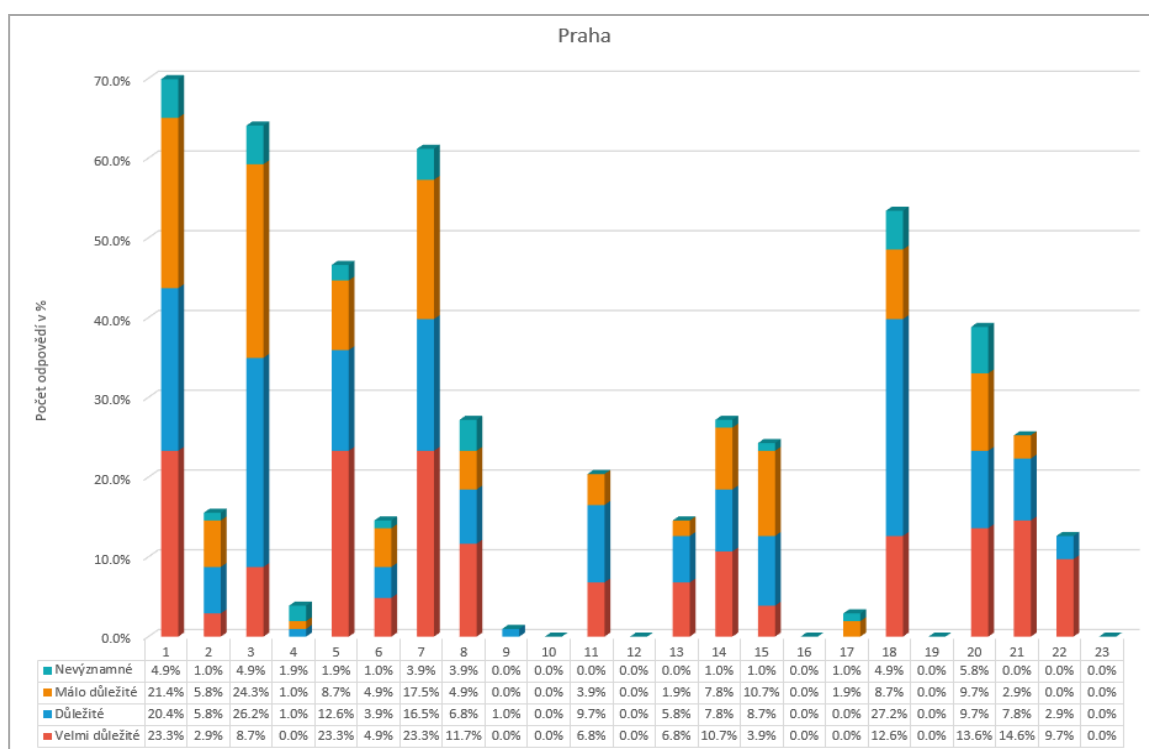
Druhou nejčastěji prováděnou volnočasovou aktivitou je u žáků z obou měst aktivita číslo 3 – **sledování televize**. Celkem ji sleduje 64,08 % žáků z Prahy a 58,76 % žáků ze Stodu.

Rozdíl u žáků z Prahy a Stodu vidíme u třetí nejčastěji pravidelně prováděné aktivity. U žáků z Prahy je to aktivita číslo 7 – **hraní karet a video her na počítači**, u žáků ze Stodu je to již zmíněná aktivita číslo 21 – **sport**. Hraní karet nebo videoher na počítači se v Praze věnuje celkem 61,17 % žáků. Ve Stodu je tato aktivita z hlediska pořadí na pátém místě a provádí ji celkem 40,21 % žáků.

Další rozdíly vidíme u aktivity číslo 6 – **schůzky s chlapcem nebo dívkou opačného pohlaví**, u aktivity číslo 11 – **mimořádné práce pro školu v návaznosti na domácí úkoly**, u aktivity číslo 18 – **pomoc v domácnosti**. Schůzky s chlapcem nebo dívkou opačného pohlaví ve Stodu provádí celkem 24,27 % žáků. V Praze tuto aktivitu označilo o 10 % žáků méně, konkrétně 14,56 % žáků. Častěji v Praze, než ve Stodu se žáci věnují mimořádné práci pro školu v návaznosti na domácí úkoly. V Praze se jedná celkem o 20,39 % žáků, ve Stodu pak o pouhých 9,28 % žáků. V Praze více žáků pravidelně pomáhá v domácnosti, konkrétně 54,37 % žáků, ve Stodu jen 40,21 % žáků.

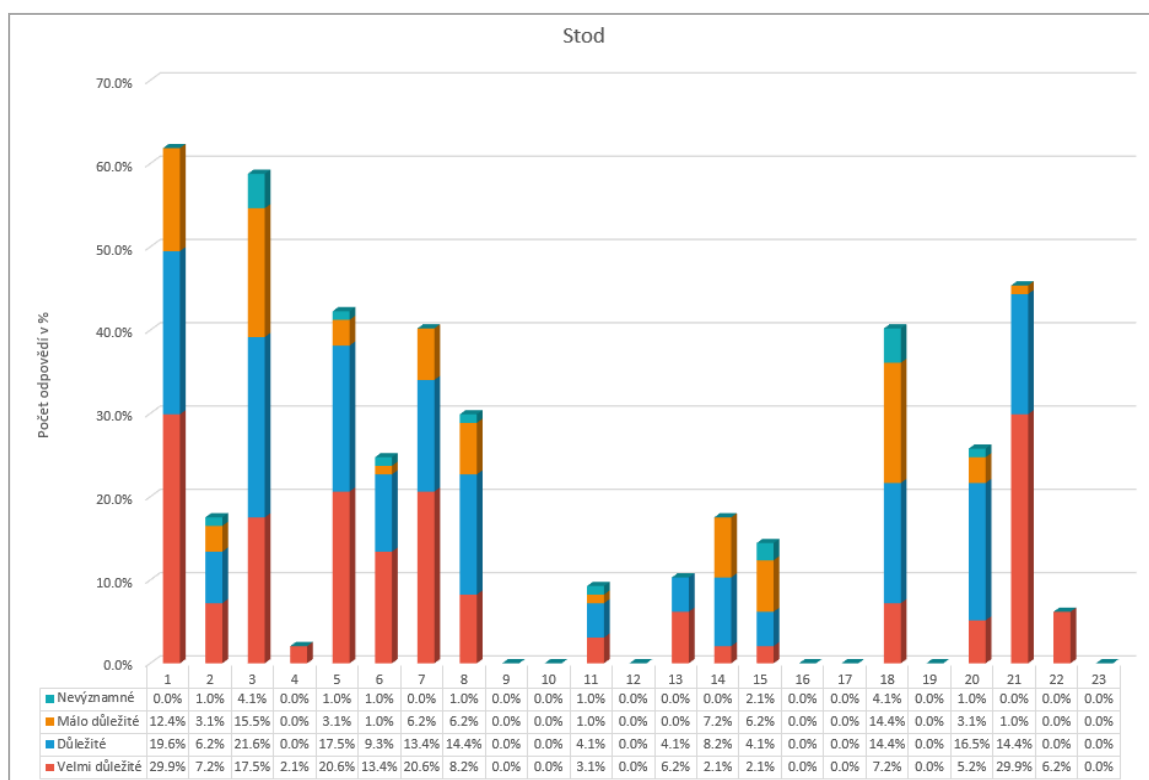
Naopak významnou podobnost jsme našli především u aktivity číslo 5 – **loudání a povídání s přáteli**, u aktivity číslo 8 – **četba** nebo aktivity číslo 2 – **hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru**. Loudání a povídání s přáteli pravidelně provádí celkem 46,60 % žáků z Prahy a 42,27 % žáků ze Stodu. Četbě se věnuje celkem 29,90 % žáků ze Stodu a 27,18 % žáků z Prahy. Hře na hudební nástroj nebo zpěvu se věnuje 17,53 % žáků ze Stodu a 15,53 % žáků z Prahy.

## Subjektivní hodnocení důležitosti volnočasové aktivity



Graf 2: Subjektivní hodnocení důležitosti volnočasových aktivit – Praha

Zdroj: Vlastní



Graf 3: Subjektivní hodnocení důležitosti volnočasových aktivit – Stod

Zdroj: Vlastní

Legenda: 1 – poslech hudby; 2 – hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 – sledování televize/video; 4 – vydělávání peněz; 5 – loudání a povídání s přáteli; 6 – schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 – hraní karet, videohry, počítač; 8 – četba (knihy, časopisy); 9 – organizování soutěživých sportů; 10 – návštěvy sportovních soutěží, utkání; 11 – mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 – návštěvy večírků, tance; 13 – umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování); 14 – relaxace, denní snění aj. o samotě; 15 – nakupování; 16 – návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 – dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 – pomoc v domácnosti; 19 – návštěvy mládežnických klubů příbuzných, místních center 20 – návštěvy příbuzných; 21 – rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport; 22 – péče o zvíře; 23 – další aktivity

Grafy číslo 2 a 3 navazují na předchozí graf číslo 1 – Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity. Zajímalo nás, jak osobně je pro žáky důležitá aktivita, kterou pravidelně provádí.

Graf číslo 2 nám zobrazuje subjektivní hodnocení důležitosti volnočasové aktivity u žáků z Prahy. Jelikož se naše práce zabývá pohybovou aktivitou, zaměřili jsme se v grafu především na aktivitu číslo 21 – **rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport**. Celkem 14,6 % žáků z Prahy označilo tuto aktivitu za velmi důležitou, 7,8 % za důležitou, 2,9 % za málo důležitou, a za nevýznamnou ji nepovažuje nikdo z dotazovaných žáků, kteří tuto aktivitu pravidelně provádí.

Celkem 23,3 % žáků z Prahy označilo za velmi důležitou aktivitu číslo 1 – **poslech hudby**, aktivitu číslo 5 – **loudání a povídání s přáteli** a aktivitu číslo 7 – **hraní karet nebo video her na počítači**. Z hlediska důležitosti můžeme tyto aktivity považovat za tři nejdůležitější pravidelně prováděné aktivity u žáků z Prahy.

Na grafu číslo 3 vidíme subjektivní hodnocení důležitosti volnočasové aktivity žáků ze Stodu.

V grafu jsme se opět zaměřili na aktivitu číslo 21 – **rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport**. Celkem 29,9 % označilo tuto aktivitu za velmi důležitou, 14,4 % žáků tuto aktivitu označilo za důležitou, 1 % za málo důležitou, a za nevýznamnou ji nepovažuje nikdo z dotazovaných žáků, kteří tuto aktivitu pravidelně provádí.

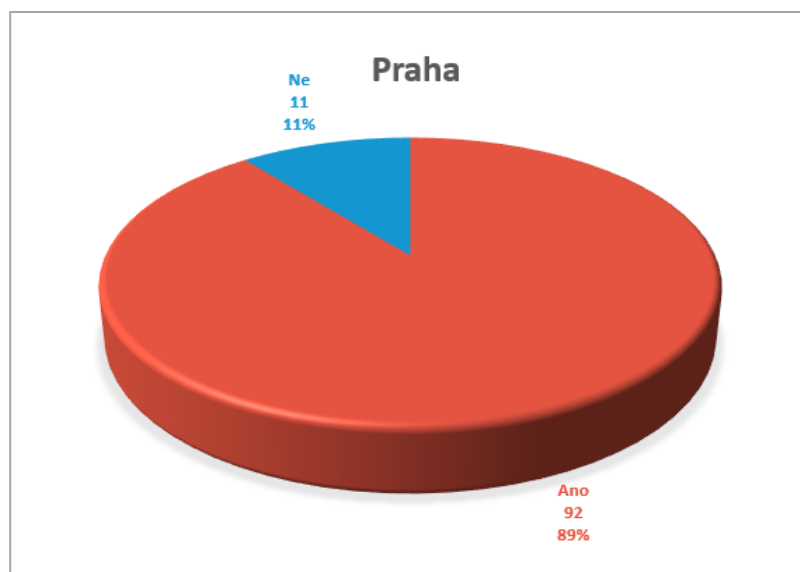
Celkem 29,9 % žáků z malého města Stod považuje za velmi důležitou aktivitu číslo 1 – **poslech hudby** a aktivitu číslo 21 – **rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport**. Dále celkem 20,6 % žáků označilo za velmi důležitou aktivitu číslo 5 – **loudání a povídání s přáteli** a aktivitu číslo 7 – **hraní karet nebo video her na počítači**. Z hlediska důležitosti můžeme tyto čtyři aktivity považovat za nejdůležitější pravidelně prováděné aktivity ve Stodu.

Rozdíl mezi Prahou a Stodem můžeme vidět u aktivity číslo 3 – **sledování televize**. V přechozím grafu číslo 1 jsme zjistili, že tato aktivita je druhou nejčastěji prováděnou aktivitou. Ze subjektivního hodnocení důležitosti ji však za velmi důležitou označilo jen 17,5 % žáků ze Stodu a pouhých 8,7 % žáků z Prahy.

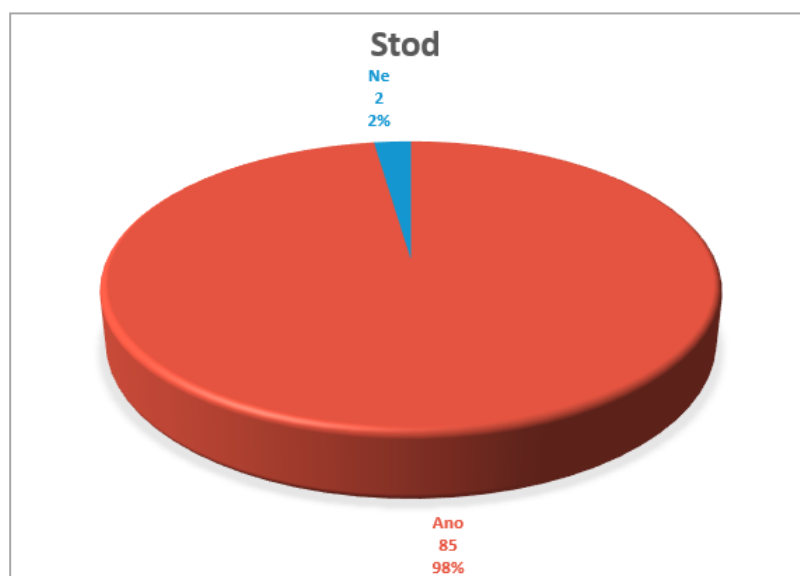
Další významný rozdíl vidíme u aktivity číslo 18 – **práce v domácnosti**. Za důležitou ji označilo celkem 27,2 % žáků z Prahy a ze Stodu pouhých 14,4 % žáků.

Celkem 2,1 % žáků ze Stodu označilo aktivitu číslo 4 – **vydělávání peněz** za velmi důležitou. Z Prahy tuto aktivitu za velmi důležitou neoznačil nikdo z žáků.

## Lokomoční pohybová aktivita



Graf 4: Lokomoční pohybová aktivita – Praha  
Zdroj: Vlastní

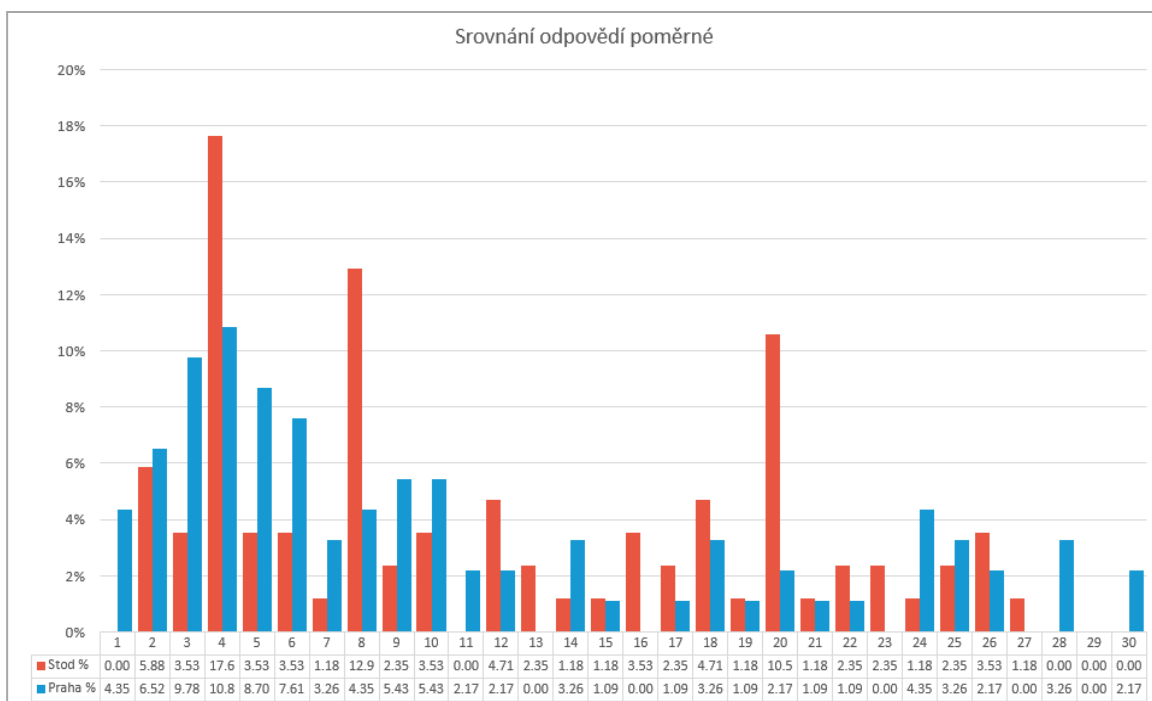


Graf 5: Lokomoční pohybová aktivita – Stod  
Zdroj: Vlastní

Lokomoční pohybovou aktivitou byla chůze. Grafy číslo 4 a 5 zobrazují, kolik žáků provádělo za posledních 12 měsíců chůzi nebo pěší procházku delší než 2 kilometry.

Z Prahy kladně odpovědělo 89 % žáků a 11 % z nich dle výzkumu danou vzdálenost nepřekonalo. Ze Stodu je situace poněkud lepší, kdy kladně odpovědělo 98 % žáků a 2 % žáků uvedlo, že chůzi nebo pěší procházku delší než 2 kilometry za celý rok neabsolvovalo.

## Frekvence lokomoční pohybové aktivity



Graf 6: Frekvence lokomoční pohybové aktivity

Zdroj: Vlastní

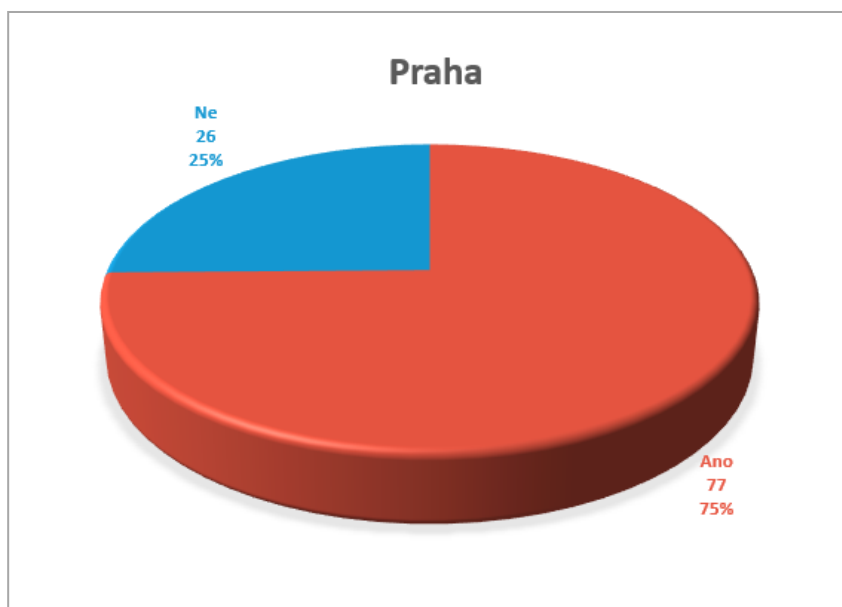
Graf číslo 6 zobrazuje odpovědi žáků, kteří v předchozí otázce uvedli, že za posledních 12 měsíců prováděli chůzi nebo pěší procházku delší než 2 kilometry. Z celkového počtu dotazovaných 7 % žáků na tuto otázku neodpovědělo, protože žádnou procházku nebo chůzi delší jak 2 kilometry neabsolvovali.

Během posledních čtyř týdnů žáci z malého města Stod uskutečnili nejvíce čtyři, osm nebo dvacet procházek delších než 2 kilometry. Celkem 17,8 % žáků absolvovalo tuto vzdálenost 4x, 12,9 % žáků 8x a 10,5 % žáků 20x.

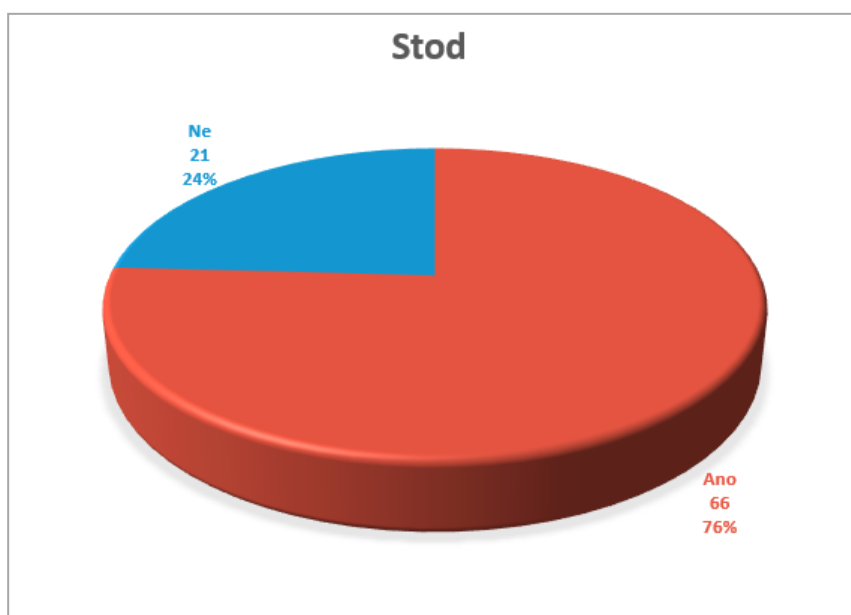
Žáci z Prahy uskutečnili nejvíce tři, čtyři, pět procházek delší než 2 kilometry. Celkem 10,8 % žáků překonalo tuto vzdálenost 4x, 9,78 % žáků 3x a 7,61 % žáků 5x. Zároveň se však v Praze na rozdíl od Stodu našli jedinci, kteří lokomoční pohybovou aktivitu prováděli každý den. Jedná se však o pouhých 2 %.



## Provádění sportu a jiných pohybových aktivit v posledních 12 měsících



Graf 7: Provádění sportu a jiných pohybových aktivit – Praha  
Zdroj: Vlastní



Graf 8: Provádění sportu a jiných pohybových aktivit – Stod  
Zdroj: Vlastní

Grafy číslo 7 a 8 zobrazují, kolik žáků za posledních 12 měsíců aktivně provádělo sport nebo jinou pohybovou aktivitu uvedenou z následujícího seznamu sportů a pohybových aktivit (Obrázek číslo 3).

<b>Sporty</b>	<b>kód</b>		
Aerobik	01	Kruhový trénink	79
Akrobatický rock and roll	78	Kulturistika	15
Americký fotbal	03	Kung-fu	62
Asijská bojová umění	61	Lakros	89
Atletika	27	Létání závěsné	59
Badminton	05	Lezení, horo - stěna	26
Baseball, softbal	06	Lukostřelba	36
Basketbal	07	Lyžování běh	40
Běhání, jogging	23	Lyžování sjezdové	02
Biatlon	77	Lyžování skok	76
Biliár, kulečník	08	Lyžování vodní	70
Boby, skeleton, saně	87	Metaná	90
Bowling, kuželky	09	Minigolf	55
Box	10	Moderní pětiboj	91
Bruslení, kolečkové brusle	32	Nohejbal	92
Bruslení, rychlobruslení	12	Orientační běh	58
Curling	88	Plachtění	38
Cyklistika, horská kola	28	Plavání	37
Cyklotrial, motosport	68	Potápění	72
Domácí cvičení, posilování	35	Ringo	81
Drezúra, jízda na koni	29	Rugby	64
Florbal	13	Skateboard	39
Fotbal	17	Skiboby	93
Friesbee	16	Skoky do vody	73
Golf	18	Snowboard	66
Gymnastika, kalanetika	19	Squash	41
Gymnastika sportovní	30	Stolní tenis	48
Házená, evropská, česká	20	Střelectví	49
Hokej lední	11	Surfing	42
Hokej na kolečkových bruslích	33	Šachy	54
Hokej pozemní	21	Šerm	14
Hokej v tělocvičně, venku	71	Takewondo	67
Chůze sport	52	Tenis	47
Jiu-jitsu	22	Trampolína skoky	50
Jóga	60	Triatlon	94
Judo	24	Turistika, tramping	57
Kanoistika	34	Veslování	56
Karate	25	Vodní pólo	53
Kick, thai box	63	Volejbal	51
Korfbal	75	Vzpírání	69
Krasobruslení	80	Zápas	31
		Jiný sport	94
<b>Jiné pohybové aktivity</b>	<b>kód</b>		
Balet	46	Procházky se psem, kynologie	82
Houbaření	85	Rodinné vycházky, výlety	83
Hry venku, skoky na laně	74	Rybaření	04
Chůze procházky	65	Tanec disko	45
Moderní tanec, jazzový tanec	44	Tanec klasický	43
Práce na zahrádce, na poli, v lese	84	Jiné	86

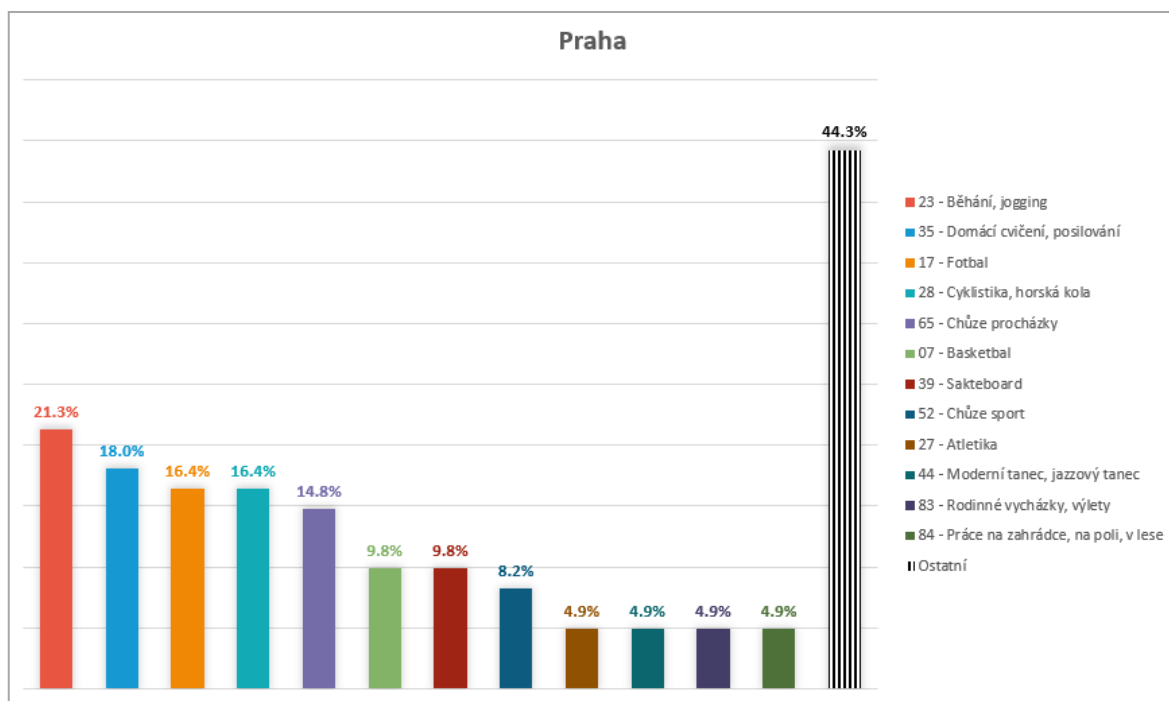
Obrázek 3: Seznam sportů a pohybových aktivit

Zdroj: (Rychtecký, 2017, s. 196)

Z grafů číslo 7 a 8 vidíme, že situace v tomto ohledu je v hlavním městě Praha a v malém městě Stod téměř totožná. Z Prahy kladně odpovědělo 75 % žáků a zbylých 25 % žáků uvedlo, že se žádnému sportu nebo jiné pohybové aktivitě za celý rok nevěnovali. Ze Stodu 76 % žáků odpovědělo kladně a 24 % žáků uvedlo, že žádný sport či jinou pohybovou aktivitu za celý rok neprováděli.

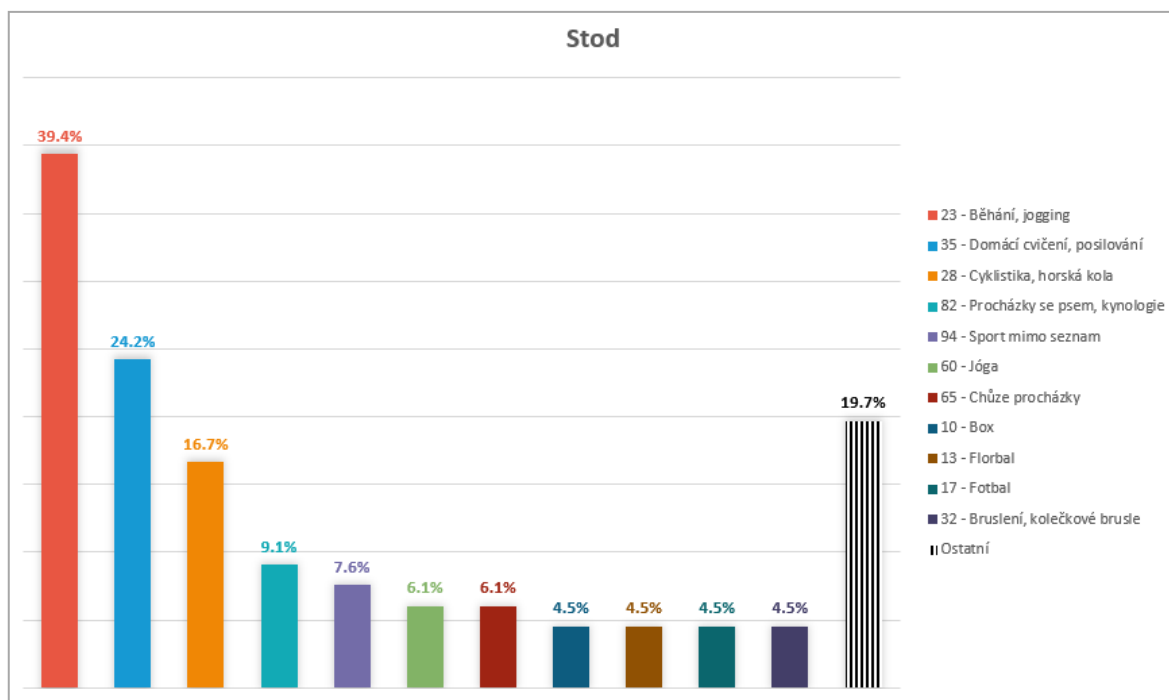
Celkem 25 % z celkového počtu dotazovaných žáků uvedlo, že žádný sport nebo jinou pohybovou aktivitu za posledních 12 měsíců neprováděli. Z hlediska pohlaví se jedná o 16 % dívek a 31 % chlapců. Důležité je tedy zmínit, že v následujících grafech budou zobrazeny pouze odpovědi žáků, kteří na tuto otázku odpověděli kladně. Jedná se o 75 % žáků z celkového počtu dotazovaných.

## Druhy sportu a jiných pohybových aktivit



Graf 9: Sport a jiné pohybové aktivity – Praha

Zdroj: Vlastní



Graf 10: Sport a jiné pohybové aktivity – Stod

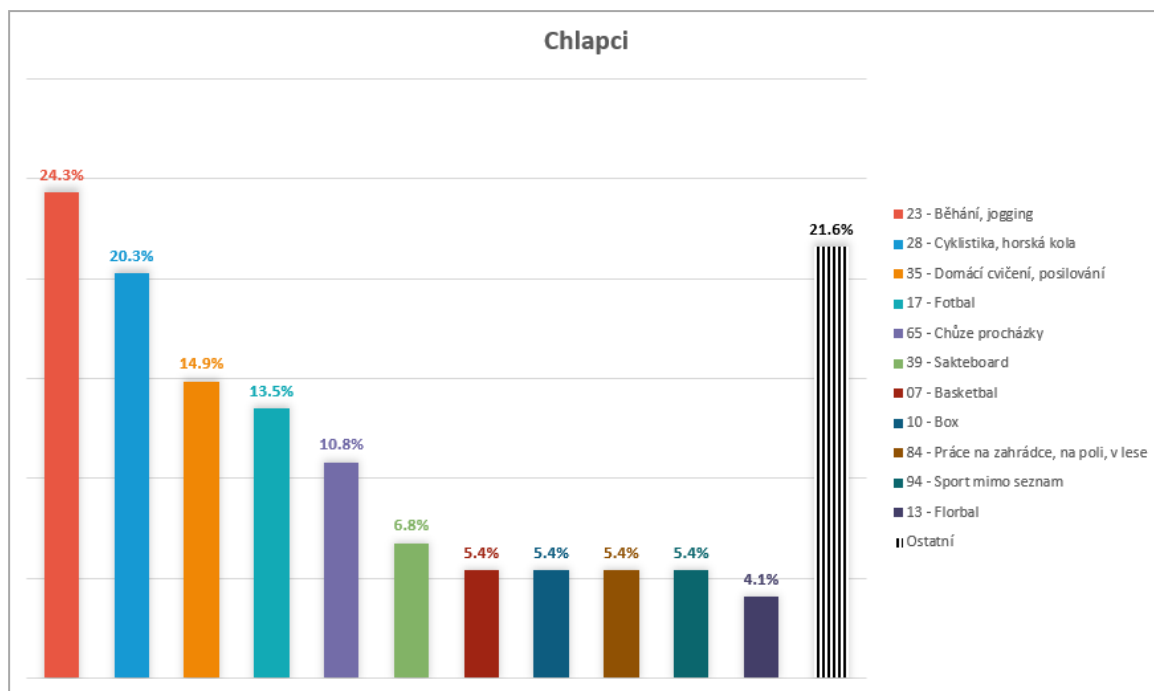
Zdroj: Vlastní

Na grafech 9–12 můžeme vidět nejčastěji prováděné sporty a jiné pohybové aktivity žáků základních škol za poslední čtyři týdny. V případě grafů číslo 9 a 10 se jedná o rozdíly mezi žáky z malého města Stod a žáky z hlavního města Prahy.

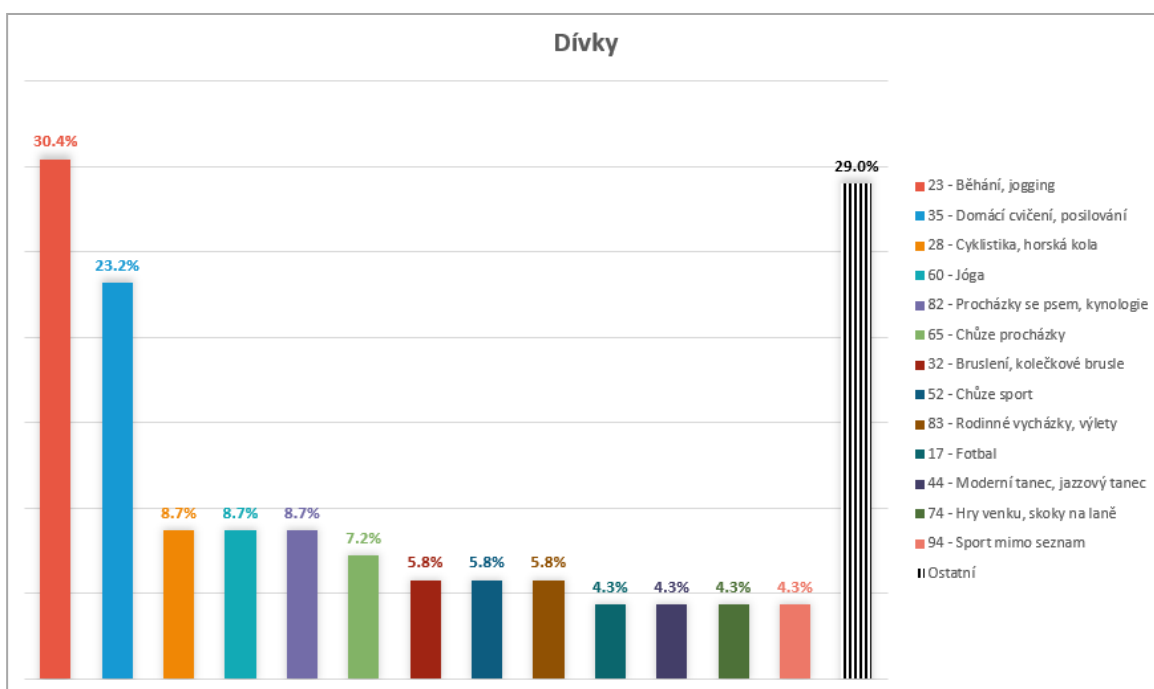
Kolonka “ostatní”, která se nachází ve všech zmíněných grafech, značí sporty a pohybové aktivity, které označilo méně než 4 % žáků.

Z grafů číslo 9 a 10 vidíme, že žáci bez ohledu na to, z jakého města pochází, se nejvíce v posledních čtyřech týdnech věnovali **běhání**. Běh provádělo celkem 21,3 % žáků z Prahy a 39,4 % žáků ze Stodu. Druhou nejčastěji prováděnou aktivitou je u žáků z obou měst **domácí cvičení, posilování**. Celkem 18 % žáků z Prahy a 24,2 % žáků ze Stodu se této aktivitě v posledním měsíci věnovalo. Rozdíl u žáků z Prahy a Stodu vidíme u třetí pohybové aktivity. Celkem 16,4 % žáků z Prahy se věnovalo **fotbalu**. Celkem 16,7 % žáků se věnovalo **cyklistice**. Fotbal mají až na desáté pozici.

V grafu nejčastěji prováděných sportů a pohybových aktivit však najdeme rozdíly, které se týkají druhů sportu, které žáci z jednotlivých měst v posledním měsíci provozovali. V Praze mezi takové sporty patří basketbal, jízda na skateboardu, atletika nebo moderní tanec. Žáci ze Stodu mají naopak od Prahy mezi oblíbenými sporty jógu, box, florbal nebo bruslení na kolečkových bruslích.



Graf 11: Sport a jiné pohybové aktivity – Chlapci  
Zdroj: Vlastní



Graf 12: Sport a jiné pohybové aktivity – Dívky  
Zdroj: Vlastní

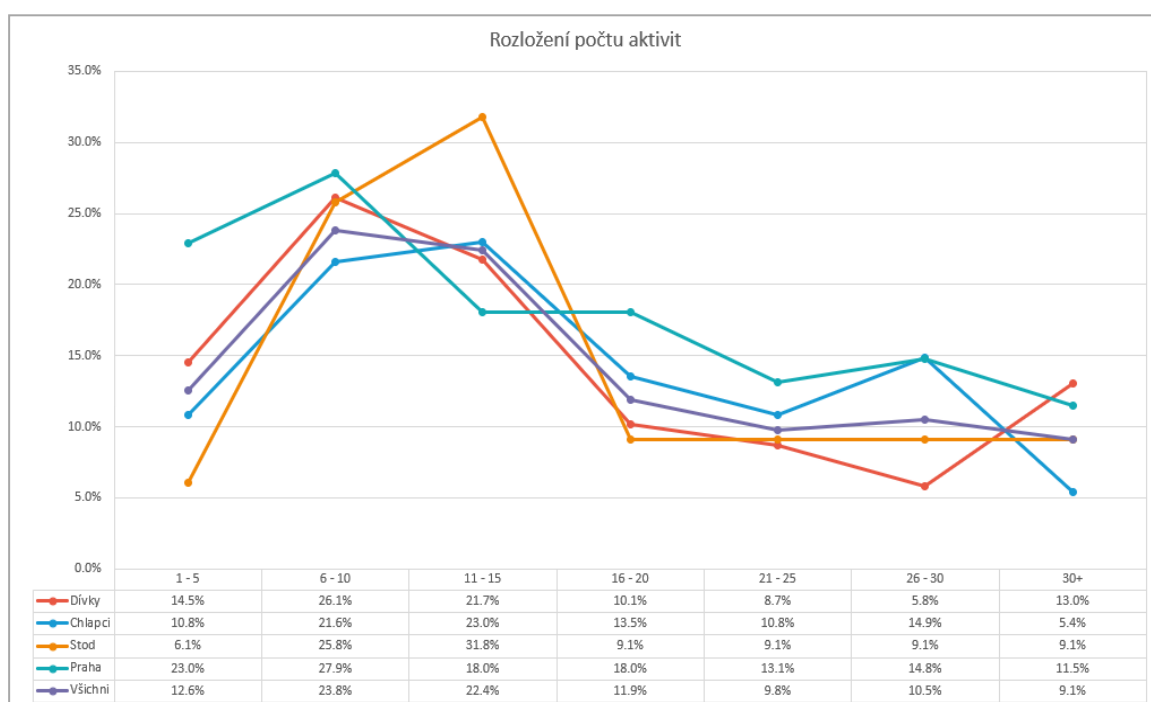
Grafy číslo 11 a 12 jsme zařadili, protože nás zajímalo, jestli v době pandemie COVID-19 budou významné rozdíly mezi pohlavím a druhem sportu, který žáci nejčastěji prováděli v posledních čtyřech týdnech. Chlapce a dívky jsme nerozlišovali podle toho, zda pochází z malého nebo velkého města.

Běhání, cyklistika a domácí cvičení, posilování patřily v posledních čtyřech týdnech k nejčastěji prováděným sportům a pohybovým aktivitám bez ohledu na pohlaví.

Chlapci i dívky se v posledním měsíci nejvíce věnovali běhání. Běhu se věnovalo celkem 24,3 % chlapců a 30,4 % dívek. Druhou nejčastěji prováděnou aktivitou byla v případě chlapců cyklistika a věnovalo se jí celkem 20,3 % všech chlapců. Celkem 23,2 % dívek se věnovalo domácímu cvičení, posilování. Třetí nejčastěji prováděnou aktivitou, které se věnovalo celkem 14,9 % chlapců, bylo domácí cvičení, posilování. 8,7 % dívek se věnovalo cyklistice.

Rozdíl vidíme v druzích sportu, kterým se dívky a chlapci věnovali. Dívky na rozdíl od chlapců provozují například jógu, procházky se psem, bruslení na kolečkových bruslích nebo moderní tanec. Chlapci naopak od děvčat jezdili na skateboardu, hráli basket, boxovali nebo pracovali na zahradě.

## Frekvence provozování sportu a pohybových aktivit



Graf 13: Frekvence provozování sportu a pohybových aktivit

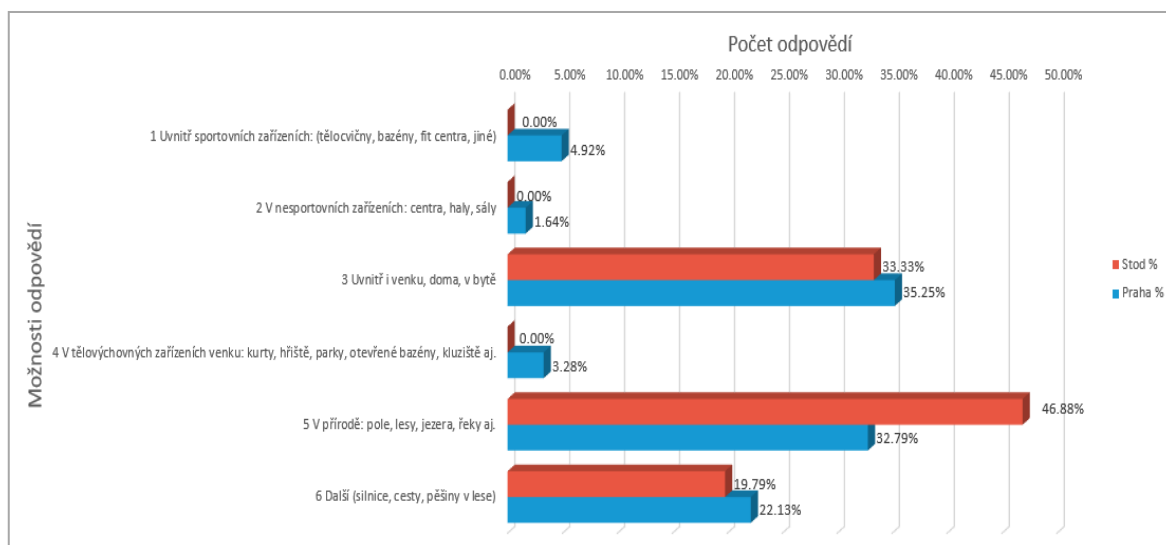
Zdroj: Vlastní

V návaznosti na grafy číslo 9–12 nás zajímalo, kolikrát za poslední 4 týdny daný sport či jinou pohybovou aktivitu žáci skutečně provozovali.

Graf číslo 13 znázorňuje, že celkem 31,8 % žáků z malého města Stod nejčastěji provádělo sport či jinou pohybovou aktivitu v posledním měsíci 11–15x. Naopak 27,9 % žáků z Prahy za poslední měsíc provádělo sport či jinou pohybovou aktivitu 6–10x.

Z hlediska pohlaví chlapci prováděli sport či jinou pohybovou aktivitu častěji než dívky. Chlapci za poslední čtyři týdny 11–15x (23 %) a dívky 6–10x (26,1 %).

## Prostředí, v jakém jsou sporty a jiné pohybové aktivity prováděny



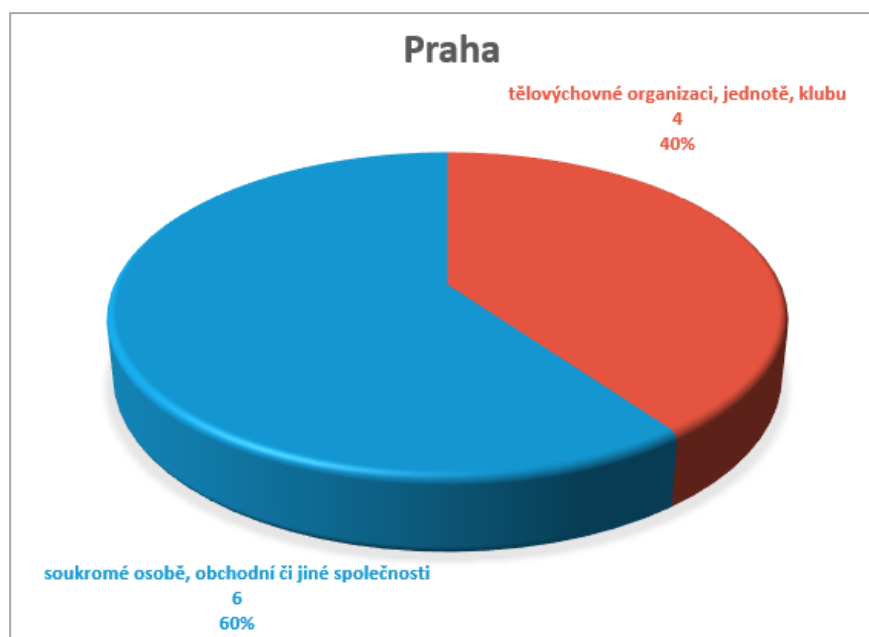
Graf 14: Prostředí, v jakém žáci provozují sporty a pohybové aktivity  
Zdroj: Vlastní

Graf číslo 14 zobrazuje prostředí, ve kterém jsou sporty nebo další pohybové aktivity žáky nejčastěji prováděny.

Z grafu vidíme, že prostředí, v jakém žáci provozují sporty a pohybové aktivity, jsou téměř totožné. Žáci nejvíce provozují sport v přírodě, uvnitř i venku svého domova, nebo v prostředí, jako jsou silnice, cesty, pěšiny v lese. Pokud bychom však chtěli určit pořadí, v jakém prostředí žáci nejčastěji sportují, byl by zde rozdíl. Celkem 35,25 % žáků z Prahy sportuje uvnitř i venku svého domácího prostředí. Celkem 46,88 % žáků ze Stodu provozuje sport v přírodě.

Graf dále zobrazuje rozdíl v provozování sportu a pohybových aktivit uvnitř sportovních zařízení, v nesportovních zařízeních a ve venkovních tělovýchovných zařízeních. Tato zmíněná zařízení využívali pouze žáci z Prahy. Dohromady se však jednalo o pouhých 9,84 % žáků z celkového počtu dotazovaných.





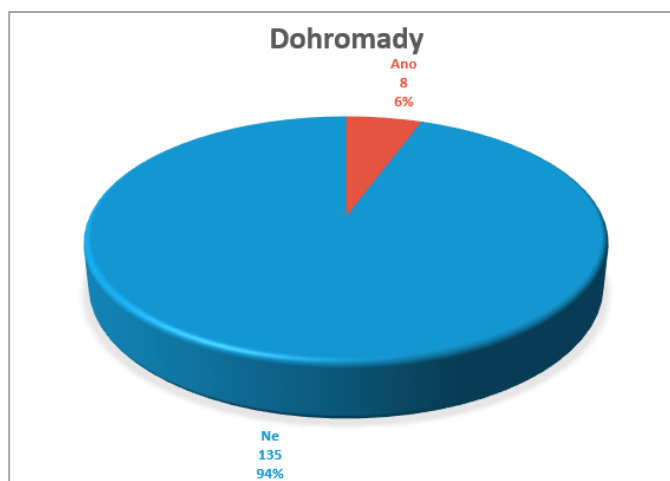
Graf 15: Vlastník sportovního zařízení

Zdroj: Vlastní

Graf číslo 15 zobrazuje pouze odpovědi žáků z Prahy, protože jen žáci z Prahy realizovali sport či jinou pohybovou aktivitu ve sportovních zařízeních.

U těchto 9,84 % žáků z Prahy nás zajímalo, kdo je vlastníkem sportovních zařízení, kde sport nebo pohybovou aktivitu prováděli. V 60 % případech zařízení patřilo soukromé osobě a v 40 % případů patřilo zařízení tělovýchovné organizaci, které jsou žáci zároveň členy.

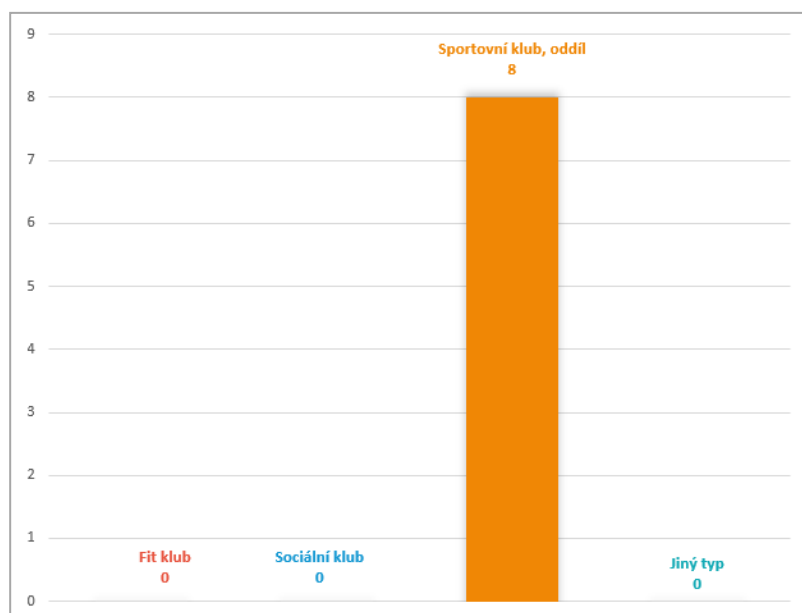
## Členství ve sportovní organizaci



Graf 16: Členství žáků ve sportovních organizacích  
Zdroj: Vlastní

Graf číslo 16 znázorňuje, kolik procent z celkového počtu žáků z Prahy a Stodu bylo v posledních 4 týdnech členy sportovního klubu, oddílu.

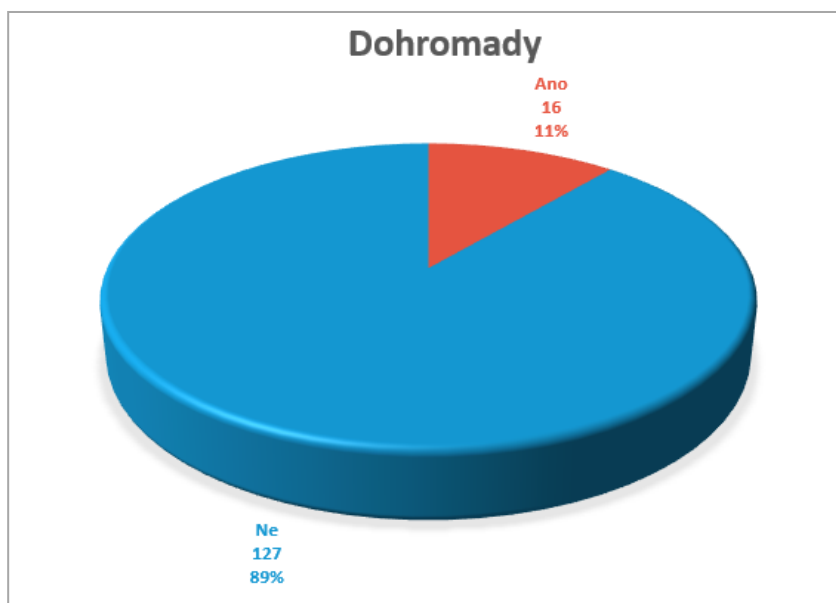
Z grafu vidíme, že pouhých 6 % žáků mělo v této době pandemie COVID-19 možnost být v posledních 4 týdnech členem sportovní organizace, přičemž všech 6 % žáků, kteří odpověděli kladně, jsou žáci žijící v Praze.



Graf 17: Typ sportovního klubu, oddílu  
Zdroj: Vlastní

Všech 6 % žáků, z nichž se jedná celkem o 5 dívek a o 3 chlapce, jsou členy sportovního oddílu.

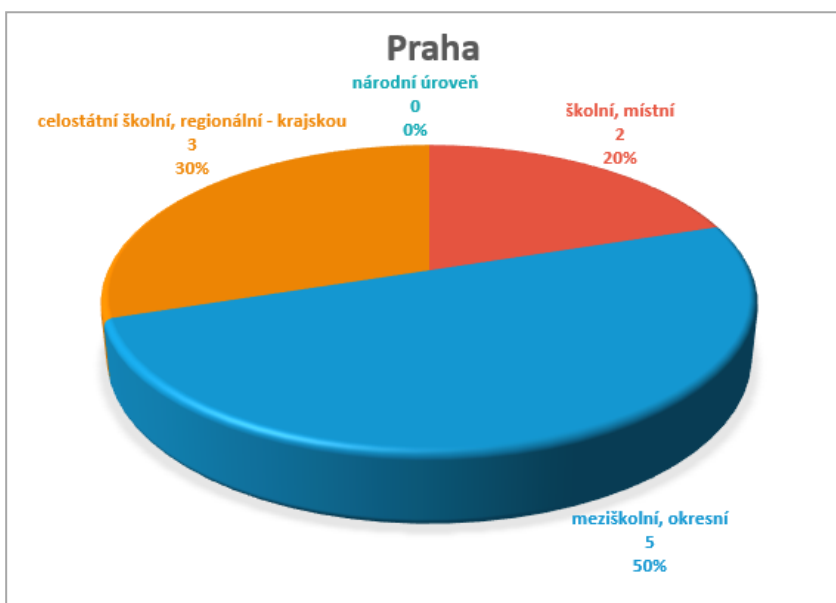
## Účast v organizovaných soutěžích za posledních 12 měsíců



Graf 18: Žáci, kteří se v posledním roce zúčastnili organizované soutěže ve svém sportu

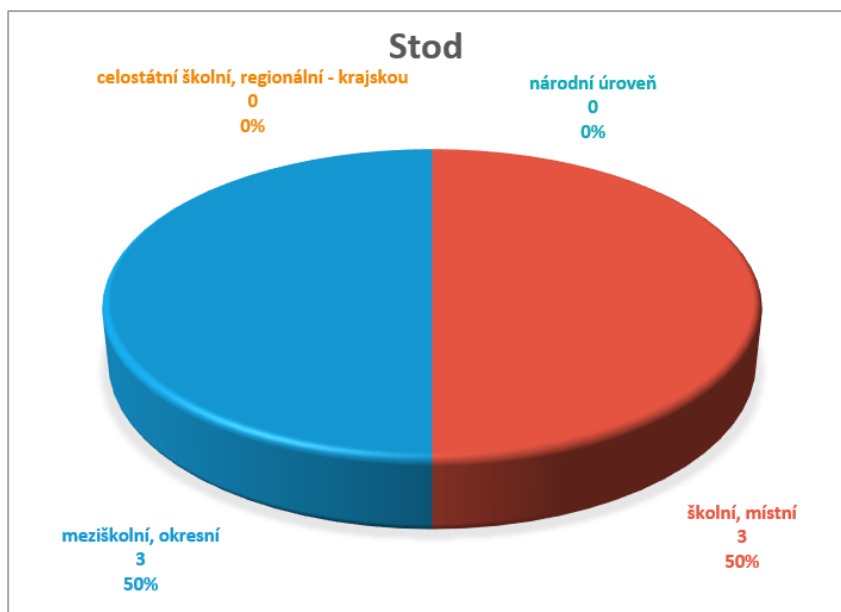
Zdroj: Vlastní

Kladně odpovědělo 16 % žáků, z toho 10 % tvořili žáci z Prahy a 6 % žáků ze Stodu. Z hlediska pohlaví se jednalo o 5 dívek a 11 chlapců.



Graf 19: Nejvyšší dosažená úroveň v soutěžích u žáků – Praha

Zdroj: Vlastní



Graf 20: Nejvyšší dosažená úroveň v soutěžích u žáků – Stod

Zdroj: Vlastní

Grafy číslo 19 a 20 zobrazují, na jaké úrovni se dotazovaní zúčastnili organizované soutěže. V našem případě odpovídalo pouhých 11 % žáků.

Žáci z Prahy i ze Stodu se nejvíce zúčastnili soutěží na meziškolní, okresní úrovni. Dohromady se jednalo o 8 žáků, z toho 3 žáci ze Stodu a 5 žáků z Prahy.

Soutěže na úrovni školní, místní se zúčastnilo celkem 5 žáků, z toho 3 žáci ze Stodu a 2 žáci z Prahy. Soutěže na celostátní školní, regionální – krajské úrovni se zúčastnili pouze žáci z Prahy. Celkem se jednalo o 3 žáky.

Soutěže na národní úrovni se nezúčastnil nikdo z dotazovaných žáků.

### 3.4 Diskuze

Záměrem bakalářské práce bylo zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého a velkého města v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě. Pro toto zjištění byl použit dotazník COMPASS II a Junior 2 Sport a pohybová aktivita mládeže. Vzhledem k současné koronavirové situaci a vládnímu opatření, které všem žákům na území České republiky zakázalo fyzickou účast ve výuce, jsme museli tento dotazník přepsat do formy elektronického dotazníku. Výzkum se uskutečnil v březnu 2021. Dotazník pomocí otázek zjišťuje informace vztahující se k posledním čtyřem týdnům, popřípadě k posledním 12 měsícům. Tato skutečnost nám zajistila, že všechny odpovědi respondentů se v našem dotazníkovém šetření skutečně týkají doby pandemie COVID-19.

Mezi dílčí cíle patří porovnání dat vypovídajících o pohybové aktivitě žáků z malého a velkého města. Dalším cílem bylo porovnání našich výsledků s výsledky projektu COMPASS z předchozích let. Konkrétně jsme srovnávali s projektem COMPASS z roku 2014/2015, který se uskutečnil na území celé České republiky.

Na základě hlavního cíle jsme stanovili výzkumné otázky, na které se v rámci této kapitoly pokusíme komplexně odpovědět.

**První výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: Na jakém místě bude sport v rámci struktury volnočasových aktivit u žáků z malého a velkého města?**

Životní styl našich respondentů byl diagnostikován ve spektru 23 volnočasových aktivit. Vzhledem k záměru naší práce bylo důležité identifikovat, na jakém místě bude v rámci struktury volnočasových aktivit sport. U žáků ze Stodu je pravidelné provádění sportu z hlediska pořadí na třetím místě a věnuje se mu celkem 44,33 % žáků. U žáků z Prahy je sport až na devátém místě a pravidelně se mu věnuje celkem 24,17 % žáků.

Dle subjektivního hodnocení důležitosti jednotlivých volnočasových aktivit je sport z hlediska pořadí u žáků ze Stodu na prvním místě. Za velmi důležitý ho označilo celkem 29,9 % žáků. U žáků z Prahy se sport nachází na čtvrtém místě. Za velmi důležitý ho označilo celkem 14,6 % žáků. Za nevýznamný ho nepovažoval nikdo z dotazovaných žáků, což považujeme za velice pozitivní výsledek.

Naše výsledky s výsledky projektu COMPASS z roku 2014/2015 se neshodují. Na základě našeho výzkumu můžeme říci, že nejčastěji pravidelně prováděnou aktivitou je ze všech nabízených volnočasových aktivit u žáků z obou měst poslech hudby. Hudbu poslouchá

69,90 % žáků z Prahy a 61,86 % žáků ze Stodu. Druhou aktivitou v pořadí je sledování televize. Celkem ji sleduje 64,08 % žáků z Prahy a 58,76 % žáků ze Stodu. Rozdíl u žáků z Prahy a Stodu vidíme u třetí nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity. U žáků ze Stodu je to již zmíněný sport, kterému se pravidelně věnuje 44,33 %. Naproti tomu celkem 61,17 % žáků z Prahy se věnuje hraní karet a videoher na počítači. Ve Stodu je tato aktivita z hlediska pořadí na pátém místě a provádí ji celkem 40,21 % žáků. V projektu COMPASS byl za jednu potěšující okolnost považován fakt, že pravidelné sledování televize a hraní počítačových her již nebylo v popředí zájmu mládeže. Tento rozdíl, který se objevil v našich výsledcích, si vysvětlujeme právě dobou pandemie COVID-19. Žáci nemají stanovený pevný režim, nemohou organizovaně sportovat, a tak se do popředí zájmu žáků opět dostávají spíše pasivnější volnočasové aktivity, jako je například dlouhodobé sledování televize nebo hraní počítačových her.

**Druhou výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: Provozovali žáci z vybraných základních škol v posledním roce lokomoční pohybovou aktivitu?**

Lokomoční pohybová aktivita byla sledována položením otázky, zda žáci prováděli v posledních 12 měsících chůzi nebo pěší procházky delší než dva kilometry. Výsledky lokomoční pohybové aktivity se zabývají pouze chůzí. Na základě výsledků můžeme říci, že žáci z obou měst v době pandemie COVID-19 provozovali chůzi nebo pěší procházku delší než dva kilometry. K našemu překvapení se to však netýkalo všech žáků. Z Prahy lokomoční pohybovou aktivitu provádělo 89 % žáků a 11 % žáků z nich dle výzkumu danou vzdálenost dvou kilometrů za celý rok nepřekonalo. V malém městě Stod byla situace poněkud lepší. Celkem 98 % žáků vzdálenost překonalo a 2 % žáků uvedla, že vzdálenost neabsolvovali.

V projektu COMPASS se také našli jedinci, kteří chůzi nebo pěší procházku delší než 2 kilometry za celý rok nepřekonali. Největší počet těchto inaktivních respondentů registrovali u dětí ve věku 12–13 let. V projektu COMPASS celkem lokomoční pohybovou aktivitu provádělo 95,6 % chlapců a 81,5 % dívek.

Z těchto zjištěných hodnot lze konstatovat, že naše výsledky s výsledky projektu COMPASS z roku 2014/2015 se shodují. Ať už se děti nachází v tzv. “koronavirové době”, nebo v době, kdy je pohybová aktivita povolena v plném rozsahu, chůze (jakožto lokomoční pohybová aktivita) zůstává u dětí nezměněna. Chůze je přirozený pohyb, který je součástí běžného života dětí.

**Třetí výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: Kolik procent žáků se věnovalo sportu či jiným pohybovým aktivitám v době pandemie COVID-19?**

Z celkového počtu všech dotazovaných žáků se sportu či jiné pohybové aktivitě v době pandemie COVID-19 věnovalo celkem 75 % žáků.

Z hlediska návaznosti toho, kde žáci žijí, nelze říci, že by se žáci z velkého města věnovali více sportu či jiným pohybovým aktivitám než žáci z malého města. V Praze provádělo sport či jinou pohybovou aktivitu 75 % žáků, ve Stodu 76 % žáků.

Naše výsledky s výsledky projektu COMPASS z roku 2014/2015 se neshodují. Žáci se bez ohledu na to, z jakého města pochází, v posledních čtyřech týdnech nejvíce věnovali běhání. Běh provádělo celkem 21,3 % žáků z Prahy a 39,4 % žáků ze Stodu. Druhou nejčastěji prováděnou aktivitou je u žáků z obou měst domácí cvičení, posilování. Celkem 18 % žáků z Prahy a 24,2 % žáků ze Stodu se této aktivitě v posledním měsíci věnovalo. Rozdíl u žáků z Prahy a Stodu nastal u třetí nejčastěji prováděné pohybové aktivity v posledním měsíci. Celkem 16,4 % žáků z Prahy se věnovalo fotbalu. Celkem 16,7 % žáků se věnovalo cyklistice, fotbal mají respondenti až na desáté pozici. V projektu COMPASS se respondenti nejvíce věnovali fotbalu, florbalu, atletice, basketbalu, lednímu hokeji, tenisu, plavání, bruslení, házené nebo karate. Naše výsledky si vysvětlujeme především koronavirovou situací, kdy vládní opatření zakázalo organizovaný amatérský sport. Opatření zároveň zakazovalo využívání vnitřních sportovišť či kolektivní sportování. Žáci mohli sportovat pouze individuálně nebo ve společnosti členů domácnosti, a tak se na rozdíl od respondentů z projektu COMPASS věnovali individuálním sportům. U 16,4 % žáků z Prahy, kteří označili fotbal, předpokládáme, že hráli s členy své rodiny nebo trénovali individuální herní dovednosti (ovládání a vedení míče, přihrávky o zed').

**Čtvrtou výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: V jakém druhu prostředí žáci z vybraných základních škol provozovali sport či jinou pohybovou aktivitu?**

Prostředí, v jakém žáci provozují sporty či jiné pohybové aktivity, jsou téměř totožná.

Žáci nejvíce provozují sport v přírodě, uvnitř i venku svého domova nebo v prostředí, jako jsou silnice, cesty, pěšiny v lese. Pokud bychom však chtěli určit pořadí, kde žáci nejčastěji sportují, byl by zde rozdíl. Celkem 35,25 % žáků z Prahy sportuje uvnitř i venku svého domácího prostředí. Celkem 46,88 % žáků ze Stodu provozuje sport naopak v přírodě.

Tyto výsledky jsou z našeho pohledu ovlivněné především pandemií COVID-19. V březnu 2021, tedy v době, kdy se náš výzkum uskutečnil, bylo na území České republiky pro

všechny neprofesionální sportovce zakázáno využívat veškerá vnitřní i venkovní sportovní zařízení.

Z tohoto již zmíněného důvodu nás nepřekvapilo, že se naše výsledky s projektem COMPASS neshodují. V projektu COMPASS se za prostředí, ve kterém respondenti nejčastěji provozují sporty či jiné pohybové aktivity, považují sportovní zařízení. Jedná se konkrétně o vnitřní sportovní zařízení, které využívalo až 46,3 % respondentů. To v projektu COMPASS můžeme považovat za logický výsledek vzhledem k vybraným sportům a pohybovým aktivitám, které respondenti v jejich výzkumu provádí. Většinu z nich, jako je například florbal, plavání, lední hokej, tenis nebo karate, nelze realizovat jinde než ve sportovních zařízeních k těmto pohybovým aktivitám a sportům určených.

**Pátou výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: Byli žáci v posledním měsíci členy sportovního klubu, oddílu a účastnili se tréninků?**

Na základě našich výsledků bylo pouhých 6 % žáků v době pandemie COVID-19 v posledním měsíci členy sportovního oddílu. Všech 6 % žáků tvořili žáci žijící v Praze. Z hlediska pohlaví se jedná o 5 dívek a 3 chlapce.

Konkrétně tři dívky se věnovaly atletice, jedna dívka fotbalu a jedna dívka stolnímu tenisu. Dva chlapci se věnovali fotbalu a jeden chlapec atletice.

Vzhledem ke koronavirové situaci a vládnímu opatření, které zakazuje neprofesionálním sportovcům tuto činnost, předpokládáme, že žáci plnili individuální plány v rámci svého sportovního oddílu.

V projektu COMPASS byli respondenti, kteří se organizovaně věnovali sportu a pravidelně účastnili soutěží nejčastěji členy klasického sportovního oddílu. Výsledek tvořil celkem 75,9 % chlapců a 70,4 % dívek. Členy školního sportovního klubu bylo ve stejné kategorii celkem 13,8 % dívek a 11,7 % chlapců. Jiného typu klubu, kam patřil například fit club, bylo členy 8,5 % dívek a 8,3 % chlapců. Rozdíl v našich výsledcích si vysvětlujeme výše popsanou koronavirovou situací, díky které bylo žákům zakázáno organizované sportování.

**Poslední, šestou výzkumnou otázkou, kterou jsme stanovili, bylo: Zúčastnili se žáci v posledních 12 měsících organizované soutěže ve svém sportu?**

Soutěže ve sportu jsou pro mládež významnou sociální zkušeností. V době pandemie COVID-19, kdy vládní opatření zakázalo po většinu roku všem neprofesionálním sportovcům účastnit se jakékoliv sportovní soutěže, nás příjemně překvapilo, že někteří žáci měli možnost se organizované soutěže ve svém sportu zúčastnit. Celkem 11 % žáků, z toho



10 žáků z Prahy a 6 žáků ze Stodu, se v posledním roce mohlo zúčastnit organizované soutěže ve svém sportu. Z hlediska pohlaví se jednalo o 5 dívek a 11 chlapců.

Všech pět dívek, které se zúčastnily organizované soutěže, žije v Praze. Všechny jsou zároveň členky sportovního oddílu. Z Prahy se dále jedná o šest chlapců, z toho tři chlapci jsou členy sportovního oddílu. Ze Stodu se organizované soutěže zúčastnilo pět chlapců, kteří nejsou členy sportovního oddílu.

Vzhledem ke koronavirové situaci a výše uvedenému vládnímu opatření nás nepřekvapuje, že výsledky z projektu COMPASS se s naším výzkumem neshodují. V projektu COMPASS je 50 % respondentů zapojeno do soutěží.

## 4 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého a velkého města v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě.

V teoretické části jsme definovali pojem pohybová aktivita a následně další vybrané pojmy, které se pohybové aktivity týkají. Zabývali jsme se také dělením pohybové aktivity. Charakterizovali jsme cílovou skupinu a předali informace o doporučeném množství k provádění pohybové aktivity. Následně jsme se věnovali zdravotním benefitům, které pravidelně prováděná aktivita v doporučeném množství přináší. Nastínili jsme vztah mezi školním prostředím a pohybovou aktivitou. Charakterizovali jsme i období pandemie COVID-19. Definovali jsme, co je to koronavirus, a jaké vládní opatření v oblasti pohybové aktivity a školství museli žáci dodržovat.

V praktické části bylo záměrem zjistit, jak se žáci staršího školního věku z malého města Stod a hlavního města Praha v době pandemie COVID-19 věnovali pohybové aktivitě. Ke zjištění daného cíle byla použita metoda kvantitativního dotazování v podobě elektronického dotazníku.

Na základě zjištěných výsledků v práci můžeme určit následující závěry:

1. Ze spektra 23 volnočasových aktivit je pravidelné provádění sportu u žáků ze Stodu z hlediska pořadí na třetím místě a věnuje se mu celkem 44,33 % žáků. U žáků z Prahy je sport až na devátém místě a pravidelně se mu věnuje celkem 24,17 % žáků.  
  
Dle subjektivního hodnocení důležitosti jednotlivých volnočasových aktivit je sport z hlediska pořadí u žáků ze Stodu na prvním místě. Za velmi důležitý ho označilo celkem 29,9 % žáků. U žáků z Prahy se sport nachází na čtvrtém místě. Za velmi důležitý ho označilo celkem 14,6 % žáků.
2. Žáci staršího školního věku z malého a velkého města v době pandemie COVID-19 provozovali lokomoční pohybovou aktivitu. Z celkového počtu dotazovaných 7 % žáků za celý rok neabsolvovalo chůzi nebo pěší procházku delší než 2 kilometry.
3. Z celkového počtu všech dotazovaných žáků se sportu nebo jiné pohybové aktivitě v době pandemie COVID-19 věnovalo celkem 75 % žáků. V Praze provádělo sport či jinou pohybovou aktivitu 75 % žáků, ve Stodu 76 % žáků.

4. Prostředí, v jakém respondenti provozují sporty a pohybové aktivity, jsou u žáků z obou měst totožné. Žáci nejvíce provozují sport v přírodě, uvnitř i venku svého domácího prostředí, nebo naopak v prostředí, jako jsou silnice, cesty nebo pěšiny v lese. Pokud bychom však chtěli určit pořadí, v jakém prostředí žáci nejčastěji sportují, byl by zde rozdíl. Celkem 35,25 % žáků z Prahy sportuje uvnitř i venku svého domácího prostředí. Celkem 46,88 % žáků ze Stodu provozuje sport v přírodě.
5. Pouhých 6 % žáků bylo v době pandemie COVID-19 v posledních čtyřech týdnech členem sportovní organizace. Jednalo se jen o žáky z Prahy.
6. V posledních 12 měsících se organizované soutěže ve svém sportu zúčastnilo celkem 11 % žáků.

Ve srovnání našich výsledků s výsledky projektu COMPASS z roku 2014/2015 se objevilo několik rozdílů, které ovlivnila pandemie COVID-19. Zatímco v projektu COMPASS se respondenti ve velké míře nevěnovali pasivním volnočasovým aktivitám, jako je sledování televize nebo hraní počítačových her, naši respondenti měli tyto aktivity, jako je poslech hudby, sledování televize nebo hraní počítačových her, mezi nejčastěji pravidelně prováděnými volnočasovými aktivitami. Tuto skutečnost si vysvětlujeme tím, že žáci neměli stanovený pevný režim, a proto se věnovali právě těmto aktivitám. Pohyb ve formě chůze zůstává součástí běžného života dětí. Pandemie COVID-19 na tuto lokomoční pohybovou aktivitu neměla žádný vliv. Pandemie COVID-19 ovlivnila druh sportu, kterému se děti v době našeho výzkumu věnovaly. Zatímco v projektu COMPASS se respondenti věnují kolektivním sportům, naši respondenti v návaznosti na vládní opatření, které zakázalo veškeré amatérské sportování a povolovalo sportovat pouze individuálně nebo ve společnosti členů domácnosti, a to pouze na území své obce trvalého bydliště, nahradili kolektivní sporty individuálními. Tato skutečnost ovlivnila i prostředí, ve kterém naši žáci a respondenti z projektu COMPASS sport a jiné pohybové aktivity realizovali. V projektu COMPASS to byla sportovní zařízení. V našem případě žáci nejčastěji sportovali v domácím prostředí nebo v přírodě, protože pandemie COVID-19 veškeré využívání sportovních zařízení zakázala. Alarmující výsledky jsme zaznamenali v členství ve sportovních klubech a účastnění se jejich činností, kam spadala i možnost účastnit se organizované soutěže ve svém sportu. Doba pandemie COVID-19 tyto činnosti zakázala.

Náš výzkum nemůžeme generalizovat na všechny žáky navštěvující 2. stupeň základní školy. Jednalo se o malý výzkumný vzorek. Jednalo se o záměrný výběr základní školy

z malého města a základní školy z velkého města. Veškeré naše výsledky jsou ovlivněny dotazníkem, který byl vyplňován elektronicky bez přítomnosti pověřené osoby.

#### **Další využití bakalářské práce:**

Tato bakalářská práce může být využita jako zpětná vazba pro učitele a žáky, kteří se zapojili do našeho výzkumu. Práce může být také využita jako zdroj informací o pohybové aktivitě žáků z malého a velkého města v době pandemie COVID-19, kteří navštěvují 2. stupeň základní školy v regionu Praha a v Plzeňském kraji.

Dále by zjištěné výsledky mohly být užitečné pro sportovní organizace. Práce zobrazuje alarmující počet žáků, kteří v době pandemie COVID-19 měli možnost být členem sportovního oddílu, nebo se mohli zúčastnit organizované soutěže ve svém sportu.

Práce by dále mohla zkoumat konkrétní vládní opatření a omezení, která žákům vadila nejvíce. Cílenější výzkum by mohl být zaměřen na motivaci žáků k pohybové aktivitě v době pandemie COVID-19.

## 5 Seznam použitých informačních zdrojů

### Seznam literatury

FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 2., aktualizované vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. Pedagogika (Grada). ISBN 80-706-7945-X.

HODAŇ, Bohuslav (2002). *Volný čas a jeho současné problémy: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8337-1

HRABINEC, Jiří (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.

CHRÁSKA, Miroslav a Marie POKORNÁ (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk, PAVELKA, Jan (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 171 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně. ISBN 978-80-214-4731-8.

KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ (1999). *Sportovní medicína*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9725-7.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ (c2011). *Dítě, sport a zdraví: [monografie pro studijní účely]*. 2., aktualizované vydání. Praha: Galén. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Tomáš ZIMA (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MÁČEK, Miloš, Jiří RADVANSKÝ a Tomáš ZIMA (c2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.

MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.

MATEJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany. ISBN 80-860-2221-8.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ (2015). *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MACHOVÁ, Jitka a Marie POKORNÁ (2002). *Biologie člověka pro učitele: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. V Praze: Karolinum. Pedagogika (Grada). ISBN 80-718-4867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Marie POKORNÁ (2016). *Biologie člověka pro učitele: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.

MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4

PERIČ, Tomáš, Jiří RADVANSKÝ a Tomáš ZIMA (2008). *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. 2., aktualizované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-246-3746-4.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2811-6.

SIGMUNDOVÁ, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce. Univerzita Palackého, Fakulta Tělesné kultury, Olomouc.

SOMR, Miroslav (2006). *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice: M. Somr. ISBN 80-239-8227-3.

STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-480-8.

VÁGNEROVÁ, Marie (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VILÍMOVÁ, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN-13: 978-80-210-4936-9.

## **Seznam elektronických zdrojů**

Aktuálně o koronaviru (2021). *Mzcr.cz: Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/>

Epidemie koronaviru: Důležité informace o epidemii koronaviru, nouzovém stavu a všech v té souvislosti vydaných opatřeních vlády a ministerstev na jednom místě (2021). *Vláda České republiky* [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/>

EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity (2008). *Ec.europa.eu* [online]. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010). *WHO* [online]. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=%201](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=%201)

PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ (2013). Vývojová psychologie pro sociální práci. *Mpsv.cz: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR* [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55>

Ústavní zákon č. 110/1998 Sb. *Ústavní zákon o bezpečnosti České republiky. Zákony pro lidi – Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-110>

Výzva Lékařské komise ČOV (2020). *Český olympijský výbor: lékařská komise* [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/upload/files/Vyzva-Lekarske-komise-COV.pdf>



## 6 Seznam grafů, tabulek a obrázků

### Seznam grafů

Graf 1: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity .....	34
Graf 2: Subjektivní hodnocení důležitosti volnočasových aktivit – Praha.....	36
Graf 3: Subjektivní hodnocení důležitosti volnočasových aktivit – Stod.....	36
Graf 4: Lokomoční pohybová aktivita – Praha.....	39
Graf 5: Lokomoční pohybová aktivita – Stod .....	39
Graf 6: Frekvence lokomoční pohybové aktivity .....	40
Graf 7: Provádění sportu a jiných pohybových aktivit – Praha.....	41
Graf 8: Provádění sportu a jiných pohybových aktivit – Stod.....	41
Graf 9: Sport a jiné pohybové aktivity – Praha .....	43
Graf 10: Sport a jiné pohybové aktivity – Stod .....	43
Graf 11: Sport a jiné pohybové aktivity – Chlapci .....	45
Graf 12: Sport a jiné pohybové aktivity – Dívky.....	45
Graf 13: Frekvence provozování sportu a pohybových aktivit.....	47
Graf 14: Prostředí, v jakém žáci provozují sporty a pohybové aktivity .....	48
Graf 15: Vlastník sportovního zařízení.....	49
Graf 16: Členství žáků ve sportovních organizacích .....	50
Graf 17: Typ sportovního klubu, oddílu .....	50
Graf 18: Žáci, kteří se v posledním roce zúčastnili organizované soutěže ve svém sportu.	51
Graf 19: Nejvyšší dosažená úroveň v soutěžích u žáků – Praha .....	51
Graf 20: Nejvyšší dosažená úroveň v soutěžích u žáků – Stod .....	52

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Složení výzkumného vzorku – počty jednotlivých žáků .....	31
--	----

### Seznam obrázků

Obrázek 1: Vlastní – Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004 .....	10
Obrázek 2: Vlastní – Třídění pohybové aktivity podle různých aspektů .....	16
Obrázek 3: Seznam sportů a pohybových aktivit .....	42

## **7 Seznam příloh**

Příloha 1: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Praha 13, Janského 2189 .....	67
Příloha 2: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ a MŠ Stod .....	68
Příloha 3: Standardizovaný dotazník COMPASS II a Junior 2 - originál .....	69
Příloha 4: Dotazník COMPASS II a Junior 2 v elektronické podobě .....	71

## 8 Přílohy

### Příloha 1: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Praha 13, Janského 2189

Mgr. Jan Havlíček  
Základní škola, Praha 13, Janského 2189  
Janského 2189/18, Stodůlky  
155 00 Praha 5

Dobrý den,  
jmenuji se Kateřina Hřídlová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze v studijním oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání - Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání. Téma mé bakalářské práce je Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového šetření na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Mgr. Jan Havlíček  
Digitálně podepsal Mgr. Jan Havlíček  
Datum: 2021.03.30 13:35:34 +02'00'

Datum .....

Podpis .....

## Příloha 2: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ a MŠ Stod

Mgr. Martina Macánová  
Základní škola a mateřská škola Stod, příspěvková organizace  
Komenského nám. 10  
333 01 Stod

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Hřidelová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze v studijním oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání - Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání. Téma mé bakalářské práce je Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového šetření na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum 29.3.2021



Mgr. Martina Macánová

ředitelka školy

Základní škola a mateřská škola Stod  
příspěvková organizace  
Komenského nám. 10, 333 01 Stod  
IČO: 70831815, tel.: 379 800 000

## Příloha 3: Standardizovaný dotazník COMPASS II a Junior 2 – original

Zdroj: (Rychtecký, 2017, s. 193-194)

### PŘÍLOHA 1 DOTAZNÍK JUNIOR 2 (VARIACE COMPASS II PRO MLÁDEŽ)

#### JUNIOR: Sport a pohybová aktivita 1. a 2. strana

Jsi: chlapec ☐ ; děvče ☐.

1 2

☐ ☐

Škola: ..... Třída: ..... Reg.: ..... Obec: .....

--	--	--	--

Věk: 8 ; 9 ; 10 ; 11

☐ ☐ ☐ ☐

Ukončené roky (vyplň) 12 ; 13 ; 14 ; 15

☐ ☐ ☐ ☐

I. Aktivita ve volném čase 16 ; 17 ; 18 ; 19

☐ ☐ ☐ ☐

Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.

*Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejdůležitější a které skutečně provádíš. Prosíme, proči si seznam aktivit a vyplněním*

■ v levém sloupce, označ jen ty aktivity, které provádíš pokud možno

pravidelně. V dalších čtyřech ☐ označ v každém řádku příslušné

aktivity vyplněním ■ (1,2,3,4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.

A.1.1.1. Provádím pravidelně (x)

A.1.1.2. Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2),

málo důležité(3), nevýznamné (4)

(1) (2) (3) (4)

			(1)	(2)	(3)	(4)
1 poslech hudby	1.2.1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 hru na hudební nástroj, zpívání ve sboru	1.2.2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 sledování televize/videoa	1.2.3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 vydělávání peněz	1.2.4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 loudání a povídání s přáteli	1.2.5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 schůzky s chlapcem/ dívkou opačného pohlaví	1.2.6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 hraní karet, video hry, počítač	1.2.7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 četba (knihy, časopisy)	1.2.8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 organizování soutěživých sportů	1.2.9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 návštěvy sportovních soutěží, utkání	1.2.10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly	1.2.11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 návštěvy večírků, tance	1.2.12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování)	1.2.13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 relaxaci, denní snění aj. o samotě	1.2.14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 nakupování	1.2.15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 návštěvy kin, divadel, koncertů	1.2.16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 dobrovolné práce, sociální činnosti	1.2.17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 pomoc v domácnosti	1.2.18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 návštěvy mládežnických klubů, místních center	1.2.19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 návštěvy příbuzných	1.2.20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport	1.2.2.1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 péče o zvíře další (prosíme, napiš): ....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 další aktivity	1.2.2.3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**I. A. Pohnybove akivity, enuze, prochnazky**

II.A.1. Za posledních 12 mšiců, to je od dnešního dne ( ..... ): jsi prováděl (a) 1 2  
 chůzi, nebo pšší procházky delší než 2 kilometry? Ano 1: ; Ne 2: ☐ ☐

II.A.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od včera ( ..... )  
 a napiš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pšší procházku, turistiku delší než  
 2 kilometry .....

**II. B. Další sporty a pohybové aktivity**

Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl bys říci,  
 zdali jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně prováděl(a)  
 za posledních 12 mšiců, to je od dnešního dne ( ... ). II.B.1. Ano 1: Ne 2: 1 2  
☐ ☐

II. B.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od včera ( ..... )  
 a napiš do první části . . /číslo sportu a do druhé, kolikrát jsi tyto sporty  
 či aktivity mimo školní tělesnou výchovu prováděl (a)?  
 Jestliže jsi žádné takové aktivity neprováděl(a), můžeš dotazník odevzdat.  
 II. B.2.1. Číslo sportu: kolikrát ..... / .....   
 II. B.2.2. Číslo sportu: kolikrát ..... / .....

II.B.3. V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny ? (1-6)  
 II.B.3.1. uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné) ☐  
 II.B.3.2. v nesportovních zařízeních: centra, haly, sály ☐  
 II.B.3.3. uvnitř i venku, doma, v bytě ☐  
 II.B.3.4. v tělovýchovných zařízeních venku: kurty, hřiště, parky, otevřené  
 bazény, kluziště aj. ☐  
 II.B.3.5. v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj. ☐  
 II.B.3.6. další, silnice, cesty, pššiny ve městě ☐

II.B.4. Jestliže jsi v II.B.3 odpověděl(a) 1,2 nebo 4, patří tato sportovní zařízení  
 II.B.4.1. škole, universitě; ☐  
 II.B.4.2. obci, městu; ☐  
 II.B.4.3. tělovýchovné organizaci, jednotě, klubu ☐  
 II.B.4.4. soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti ☐  
 název organizace, oddílu, klubu ..... ☐

II.B.5. Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu tak, 1 2  
 že ses účastnil(a) jeho činností ? II.B.5a. Ano 1: ; Ne 2: ☐ ☐  
 O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná: II.B.5b.1. Fit klub ☐  
 II.B.5b.2. Sociální klub (zaměstnanecký, mládežnický, seniorský) ☐  
 II.B.5b.3. Sportovní klub, oddíl ☐  
 II.B.5b.4. Jiný typ, napiš ..... ☐

II.B.6. Účastnil(a) ses za posledních 12 mšiců aktivně nějaké organizované 1 2  
 soutěže ve svém sportu ? II.B.6a. Ano 1: ; Ne 2: ☐ ☐  
 Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-4) měly tyto soutěže ?  
 II.B.6b.1. školní, místní ☐  
 II.B.6b.2. meziškolní, okresní ☐  
 II.B.6b.3. celostátní školní, regionální - krajskou ☐  
 II.B.6b.4. národní úroveň ☐

## Příloha 4: Dotazník COMPASS II a Junior 2 v elektronické podobě

Zdroj: Survio.com

### Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19

#### 1 Jsi

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Chlapec ☐ Dívka

#### 2 Škola

Nápověda k otázce: *Uveď celý název školy*

#### 3 Třída

Nápověda k otázce: *Jste žákem*

☐ 6. třídy ☐ 7. třídy ☐ 8. třídy ☐ 9. třídy

#### 4 Region

Nápověda k otázce: *Napiš region z kterého pocházíš*

## 5 Obec

Nápověda k otázce: *Napiš obec z které pocházíš*

## 6 Věk

Nápověda k otázce: *Napiš kolik je ti let*

7 Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas. Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejdůležitější a které skutečně provádíš. Prosíme, proči si seznam aktivit a označ jen ty aktivity, které provádíš pokud možno pravidelně. V následující otázce (č.8) označ v každém řádku příslušné aktivity, jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 poslech hudby   | <input type="checkbox"/> 2 hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru    | <input type="checkbox"/> 3 sledování televize/ videa                                | <input type="checkbox"/> 4 vydělávání peněz                 |
| <input type="checkbox"/> 5 loudání a povídání s přáteli                                  | <input type="checkbox"/> 6 schůzky s chlapcem/ dívkou opačného pohlaví | <input type="checkbox"/> 7 hraní karet, video hry, počítač                          | <input type="checkbox"/> 8 četba (knihy, časopisy)          |
| <input type="checkbox"/> 9 organizování soutěživých sportů                               | <input type="checkbox"/> 10 návštěvy sportovních soutěží, utkání       | <input type="checkbox"/> 11 mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly | <input type="checkbox"/> 12 návštěvy večírků, tanec         |
| <input type="checkbox"/> 13 umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování) | <input type="checkbox"/> 14 relaxaci, denní snění aj. o samotě         | <input type="checkbox"/> 15 nakupování  | <input type="checkbox"/> 16 návštěvy kin, divadel, koncertů |
| <input type="checkbox"/> 17 dobrovolné práce, sociální činnosti                          | <input type="checkbox"/> 18 pomoc v domácnosti                         | <input type="checkbox"/> 19 návštěvy mládežnických klubů, místních center           | <input type="checkbox"/> 20 návštěvy příbuzných             |
| <input type="checkbox"/> 21 rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport                | <input type="checkbox"/> 23 další aktivity                             |   |   |
| <input type="checkbox"/> 22 péče o zvíře další (prosíme, napiš)                          | <input type="text"/>   |   |   |

## 8

Nápověda k otázce: *Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2), málo důležité (3), nevýznamné (4)*

1 2 3 4



### Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19

1 poslech hudby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 hru na hudební nástroj, zpívání ve sboru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 sledování televize/ videa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 vydělávání peněz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 loudání a povádání s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 schůzky s chlapcem/ dívkou opačného pohlaví	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 hraní karet, video hry, počítač	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 četba (knihy, časopisy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 organizování soutěžových sportů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 návštěvy sportovních soutěží, utkání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 návštěvy večírků, tanec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 relaxaci, denní snění aj. o samotě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 nakupování	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 návštěvy kin, divadel, koncertů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 dobrovolné práce, sociální činnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 pomoc v domácnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 návštěvy mládežnických klubů, místních center	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 návštěvy příbuzných	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 rekreační nenárazňivý nenárazňivý sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.2. rekreace, neorganizovaný, organizovaný sport	✓	✓	✓	✓
22 péče o zvíře další	○	○	○	○
23 další aktivity	○	○	○	○

9 Za posledních 12 měsíců. Prováděl(a) jsi chůzi, nebo pěší procházky delší než 2 kilometry?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

☐ Ano ☐ Ne

10 Jestliže ano, přemýšlel o posledních 4 týdnech od včera a napiš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku delší než 2 kilometry.

Nápověda k otázce: Pokud jsi na předchozí otázku odpověděl(a) ne - napiš 0

11 Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl by jsi říci, zdali jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně prováděl(a) za posledních 12 měsíců?

Sporty	kód		
Aerobik	01	Kruhový trénink	79
Akrobatický rock and roll	78	Kulturistika	15
Americký fotbal	03	Kung-fu	62
Asijská bojová umění	61	Lakros	89
Atletika	27	Létání závěsné	59
Badminton	05	Lezení, horo - stěna	26
Baseball, softbal	06	Lukostřelba	36
Basketbal	07	Lyžování běh	40
Běhání, jogging	23	Lyžování sjezdové	02
Biatlon	77	Lyžování skok	76
Biliár, kulečník	08	Lyžování vodní	70
Boby, skeleton, saně	87	Metaná	90
Bowling, kuželky	09	Minigolf	55
Box	10	Moderní pětiboj	91
Bruslení, kolečkové brusle	32	Nohejbal	92
Bruslení, rychlobruslení	12	Orientační běh	58
Curling	88	Plachtění	38
Cyklistika, horská kola	28	Plavání	37
Cyklotrial, motosport	68	Potápění	72
Domácí cvičení, posilování	35	Ringo	81
Drezúra, jízda na koni	29	Rugby	64
		Skateboard	39

# Pohybová aktivita žáků 2. stupně základní školy v době pandemie COVID-19

aktivita	kód	aktivita	kód
Florbal	13	Skiboby	93
Fotbal	17	Skoky do vody	73
Friesbee	16	Snowboard	66
Golf	18	Squash	41
Gymnastika, kalanetika	19	Stolní tenis	48
Gymnastika sportovní	30	Střelectví	49
Házená, evropská, česká	20	Surfing	42
Hokej lední	11	Šachy	54
Hokej na kolečkových bruslích	33	Šerm	14
Hokej pozemní	21	Takewondo	67
Hokej v tělocvičně, venku	71	Tenis	47
Chůze sport	52	Trampolína skoky	50
Jiu-jitsu	22	Triatlon	94
Jóga	60	Turistika, tramping	57
Judo	24	Veslování	56
Kanoistika	34	Vodní pólo	53
Karate	25	Volejbal	51
Kick, thai box	63	Vzpírání	69
Korfbal	75	Zápas	31
Krasobruslení	80	Jiný sport	94
<b>Jiné pohybové aktivity</b>	<b>kód</b>	Procházky se psem, kynologie	82
Balet	46	Rodinné vycházky, výlety	83
Houbaření	85	Rybaření	04
Hry venku, skoky na laně	74	Tanec disko	45
Chůze procházky	65	Tanec klasický	43
Moderní tanec, jazzový tanec	44	Jiné	86
Práce na zahrádce, na poli, v lese	84		

☐ Ano ☐ Ne

12 Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od včera a napiš za 1. číslo sportu a za 2. kolikrát jsi tyto sporty či aktivity mimo školní tělesnou výchovu prováděl(a)?

Nápověda k otázce: Uveď prosím jen dva sporty. Jestliže jsi žádné aktivity neprováděl(a), prosíme na následující otázky neodpovídej a dotazník odešli. Děkujeme.

### 13 V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné) | <input type="checkbox"/> 2 v nesportovních zařízeních: centra, haly, sály | <input type="checkbox"/> 3 uvnitř i venku, doma, v bytě | <input type="checkbox"/> 4 v tělovýchovných zařízeních venku: kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj. |
| <input type="checkbox"/> 5 v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj.                             | <input type="checkbox"/> 6 další, silnice, cesty, pěšiny v lese           |   |   |

### 14 Jestliže jsi v otázce 13 odpověděl(a) 1,2 nebo 4, patří tato sportovní zařízení

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- |   |                                   |   |  |
|---|-----------------------------------|---|--|
| <input type="radio"/> školy, univerzity               | <input type="radio"/> obci, městu | <input type="radio"/> tělovýchovné organizaci, jednotě, klubu | <input type="radio"/> soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti |
| <input type="radio"/> název organizace, oddílu, klubu | <input type="text"/>              |   |  |

### 15 Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu tak, že ses účastnil(a) jeho činností?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano ☐ Ne

### 16 O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Fit klub ☐ Sociální klub (zaměstnanecký, mládežnický, seniorský) ☐ Sportovní klub, oddíl
- ☐ Jiný typ, napiš

### 17 Účastnil(a) ses za posledních 12 měsíců aktivně nějaké organizované soutěže ve svém sportu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano ☐ Ne

18 Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň měly tyto soutěže?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ školní, místní   ☐ meziškolní, okresní   ☐ celostátní školní, regionální - krajkou   ☐ národní úroveň